NAJTAŃSZY NA RYNKU MAGAZYN TELEWIZYJNY TYLKO 2,29 zł

Nowa Kronika TV

PEŁNY PROGRAM TV OD 10 DO 16 CZERWCA

AŻ 101 STACJI!

SZCZEGÓLNIE POLECAMY

FESTIWAL CANNES 2022
GORĄCA FOTORELACJA ZE ŚWIĘTA FILMU

RETRO
Elżbieta Zającówna
PIĘKNA NATALIA Z „VABANKU", MATKA, ŻONA I... AKTORKA

WYBIERAMY HITY Z SIECI!
NETFLIX
PLAYER.PL
HBO MAX
VOD.TVP.PL
PREMIERY • FILMY • SERIALE
ROZRYWKA • DLA DZIECI

TYLKO U NAS!
AŻ 21 STRON ŚWIETNYCH PRZEPISÓW, PORAD & ROZRYWKI

TWÓJ PSYCHOLOG
GDY POMAGANIE INNYM CIĘ PRZEROSŁO – KTO MOŻE POMÓC TOBIE?

TWOJA DIETA
CO WARTO JEŚĆ, A CZEGO UNIKAĆ, BY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA

KUCHNIA I KROPKA!
GRILLUJEMY: BIAŁA KIEŁBASA I PIECZARKI, FRYKADELKI Z FETĄ, SAŁATKA Z WARZYW Z GRILLA



Prześlij przepis i wygraj do 150 zł

Ania Rusowicz
GWIAZDA KONCERTU POLSATU „UROCZYSTY WODECKI"

JESTEŚMY CUDAMI



Premiera tygodnia

HITY Z SIECI
RZUT ŻYCIA
WZRUSZAJĄCA KOMEDIA NETFLIKSA Z ADAMEM SANDLEREM W ROLI GŁÓWNEJ



WYWIAD
DOMINIK STRZELEC
PROWADZĄCY „POLOWANIE NA OGRÓD" O TRENDACH W OGRODNICTWIE

ROZRYWKA
UROCZYSTY WODECKI
NATALIA SZROEDER I INNE GWIAZDY ZAŚPIEWAJĄ PRZEBOJE MISTRZA

nr 23 (843)
ISSN 1895-961x
Cena 2,29 zł (w tym 8% VAT)



SPIS TREŚCI

Program TV od 10.06 do 16.06

Nowa Kropka TV

W ŚWIECIE TELEWIZJI





HIT tygodnia

Gwiazdy ku pamięci Wodeckiego

W sobotę Polsat zaprasza na wyjątkowy koncert „Uroczysty Wodecki" z Wodecki Twist Festival (więcej na s. 30). To będzie piękne wspomnienie zmarłego pięć lat temu artysty, jego poczucia humoru i największych przebojów. Jedną z gwiazd widowiska jest Ania Rusowicz, która jest też gwiazdą tego numeru „Kropki TV". Artystka opowiada o miłości do bigbitu, a także o szukaniu w życiu spokoju i radości.





TYLKO U NAS!

Prześlij przepis i wygraj do 150 zł

AŻ 21 STRON DOSKONAŁYCH PRZEPISÓW, PORAD I ROZRYWKI DLA WAS!



Redaktor naczelna Agnieszka Świecka-Pilaszek

PLEJADA GWIAZD

Muzycznym wydarzeniem tygodnia z pewnością będzie wzruszający koncert, upamiętniający rocznicę odejścia niezapomnianego Zbigniewa Wodeckiego... Wystąpi w nim plejada gwiazd (szczegóły na str. 30), w tym wyjątkowa Ania Rusowicz – gwiazda tego wydania „Kropki TV". Historia jej życia mogłaby stanowić kanwę scenariusza pasjonującego filmu – zresztą przeczytajcie sami niezwykłą rozmowę z nią!

A. Świecka

OKŁADKA: POLSAT, MAT. PRASOWE, GETTY IMAGES

TWÓRCY FILMU „IO"

Doświadczony reżyser Jerzy Skolimowski do swojego filmu zatrudnił aktorów młodego pokolenia. Sandra Drzymalska i Mateusz Kościukiewicz świetnie zagrali pod jego okiem.

RUBEN ÖESTLUND

Szwedzki reżyser nie krył radości, gdy otrzymał nagrodę. – Bardzo cieszą mnie reakcje, z jakimi się zetknęliśmy. Jestem szczęśliwy, że jury uznało jakość naszego filmu – mówił.

Palmy rozdane

Zakończył się jubileuszowy, 75. Festiwal Filmowy w Cannes. Święto kina przyciągnęło na czerwony dywan największe światowe gwiazdy. Nie zabrakło wsród nich Polaków.



AGNIESZKA HOLLAND

Artystka na czerwonym dywanie pozowała w towarzystwie przystojnych mężczyzn. Byli to jej koledzy z jury: krytyk filmowy Alex Vicente oraz aktor Pierre Deladonchamps.

Złotą Palmę za najlepszy film w konkursie głównym zgarnął obraz **Rubena Öestlunda**, „Triangle Of Sadness". Szwed otrzymał nagrodę już po raz drugi. Kolejna ważna nagroda, ta od jury, powędrowała do **Jerzego Skolimowskiego** za film „IO". Polski reżyser został uhonorowany po raz trzeci. Krytycy zachwyceni byli przede wszystkim grą **Sandry Drzymalskiej**, dla której był to debiut w Cannes. W tym roku w jury aż dwóch konkursów zasiadły Polki. Nasza najpopularniejsza aktorka, **Joanna Kulig**, oceniała filmy rywalizujące w sekcji „Un Certain Regard", w ramach której prezentowane są produkcje wyróżniające się oryginalnym stylem. Z kolei wybitna reżyserka **Agnieszka Holland** przewodniczyła jury konkursu filmów dokumentalnych.



ANNA I ROBERT LEWANDOWSCY

Najlepszy polski piłkarz wraz z żoną wybrali się do Cannes w ramach wakacji. Para zwróciła uwagę wszystkich pięknymi kreacjami.



JOANNA KULIG

Aktorka zdążyła już wyrobić sobie tzw. markę. Nie tylko gra w międzynarodowych produkcjach, ale od niedawna ocenia też prace innych twórców.

FOT.: AKPA, INSTAGRAM, MATERIAŁY PROMOCYJNE

Sprawa Adama

Głośny związek **Wiktorii Gąsiewskiej i Adama Zdrójkowskiego** zakończył się w październiku zeszłego roku. Aktorka od tego czasu wstrzymywała się od komentarzy dotyczących rozstania. Teraz wytłumaczyła, dlaczego do tej pory milczała. Zdradziła też, jakie relacje łączą ją z byłym partnerem. – Nie chciałam się wypowiadać, bo jestem osobą, która swoje prywatne sprawy trzyma dla siebie, nie piorę brudów w internecie – mówi. Wiktoria i Adam spotykają się czasem na planie. Jak twierdzi Gąsiewska, są w stanie razem pracować i zachowują profesjonalizm, nie mieszając życia zawodowego z prywatnym.



● Wiktoria po rozstaniu z Adamem chroni swoją prywatność. Nie wiadomo, z kim się teraz spotyka.

FOT.: INSTAGRAM, EAST NEWS

Miłość go dopadła!

Prowadzone przez **Martę Manowską** „Sanatorium miłości" cieszy się ogromnym zainteresowaniem widzów. W randkowym show seniorzy szukają miłości, zyskując przy tym dużą popularność. W drugiej edycji jednym z randkowiczów był **Władysław Balicki**, któremu niestety nie udało się zakochać. Jak się jednak później okazało, udział w programie i tak pomógł mu znaleźć upragnioną miłość. Jedna z fanek show, pani Maria, zachwycona jego występem w telewizji, odszukała go w internecie i zaproponowała spotkanie. Para szybko odkryła, że idealnie do siebie pasują. Co więcej, jak donoszą media, wzięła ślub! Wesele było skromne, na uroczystość zaproszono około 50 osób. Jak zdradził pan Władysław, nie zabrakło przyjaciół poznanych w telewizyjnym sanatorium. W tym wyjątkowym dniu towarzyszyli mu między innymi **Anna** ze **Zbigniewem** z trzeciej edycji oraz **Barbara** z drugiej serii programu. Gratulujemy!



● **Mimo niepowodzenia w programie, pan Władysław nie poddał się i znalazł miłość.**

„Nie" dla Spielberga

Jan Peszek zdradził, że przed laty dostał propozycję zagrania znaczącej roli w „Liście Schindlera" w reżyserii **Stevena Spielberga**, ale... odmówił! Dlaczego? Ponieważ poczuł się upokorzony przez producentów, którzy obawiali się, że przedstawiciele branży filmowej nie zgodzą się, aby Polak zagrał tak znaczącą rolę. Oburzony aktor powiedział więc „nie" samemu Spielbergowi.





Cios od losu

Agnieszka Włodarczyk trafiła do szpitala. Zmartwionym fanom szybko wytłumaczyła, co się stało. Aktorka straciła przytomność, a gdy ją odzyskała, leżała w kałuży krwi. Gdy przyjechało pogotowie, okazało się, że Agnieszka ma złamany nos. W szpitalu przeszła operację przegrody. Teraz gwiazda jest już w domu i czuje się dobrze.

■AL

Jej film pogrąży byłego męża?

Ostatnio **Beata Kozidrak** często jest bohaterką kolorowej prasy, niestety nie zawsze w pozytywnym sensie. Niedawno piosenkarka została skazana przez sąd za jazdę pod wpływem alkoholu. Po skandalu jednak szybko wróciła do działalności artystycznej. Teraz okazuje się, że oprócz przygotowywania muzycznych występów gwiazda pracuje nad filmem, który opowie o jej życiu. Kozidrak chce, żeby film pokazywał fragmenty jej młodości. Aby uniknąć nieporozumień, musi jednak otrzymać zgodę byłego męża, **Andrzeja Pietrasa,** na ukazanie pewnych wydarzeń. Jak donoszą media, były partner artystki wolałby nie rozpamiętywać młodzieńczych lat. Kozidrak związała się z nim w wieku 18 lat, gdy była jeszcze przed maturą. Przeżyli razem 37 lat.



● **Mimo kontrowersji dotyczących jej postępowania, Beata Kozidrak, nie rezygnuje z występów artystycznych oraz pracy nad filmem.**

Królewskie role

Książę Karol wraz z żoną pojawili się w nowym odcinku popularnej w Wielkiej Brytanii telenoweli. Inni członkowie rodziny królewskiej również sprawdzili swoje aktorskie umiejętności.



Księżniczka Beatrice wystąpiła u boku Emily Blunt. Producentką filmu była mama arystokratki, Sarah Ferguson.

Książę Karol i jego żona Kamila wystąpili w odcinku specjalnym opery mydlanej „EastEnders". Mimo że ich rola ograniczyła się do kilku kwestii, fani serialu byli zachwyceni obecnością arystokratów. Przed laty na małym ekranie zadebiutowała też była żona **księcia Andrzeja**, **Sarah Ferguson**. W rozgrywającym się w Londynie odcinku „Przyjaciół" księżna kompletowała czapkę serialowego Joeya. Z kolei jej córka, **księżniczka Beatrice**, pojawiła się na dużym ekranie. W filmie opowiadającym o życiu królowej Wiktorii, „Młoda Wiktoria", Beatrice zagrała jedną z dam dworu. Z kolei **królowa Elżbieta II** zaskoczyła nietypową rolą. Podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich w Londynie pojawiła się w krótkim filmiku u boku Jamesa Bonda, granego przez **Daniela Craiga**.



O roli w skeczu z Jamesem Bondem królowa nie powiedziała nawet własnej rodzinie. Dla wszystkich Brytyjczyków to była wielka niespodzianka!



Sarah Ferguson jest fanką „Przyjaciół". Od razu zgodziła się wziąć udział w serialu.



Książę Karol i jego żona pojawili się w serialu w ramach obchodów 70-lecia panowania królowej Elżbiety II.

Cenny taras

Julia Wieniawa jest fanką ciepłych krajów. W sieci często chwali się swoimi egzotycznymi wakacjami. Jednak gdy jest w Polsce, wciąż może poczuć się jak w dżungli. Gwiazda udekorowała taras swojego warszawskiego mieszkania bujną roślinnością. Tropiki w centrum miasta pomógł stworzyć jej sąsiad **Marcin Tyszka**, fotograf i projektant ogrodów. Urządzenie tarasu nie było jednak tanie. Jak podają media, za dekoracje aktorka musiała zapłacić około 50 tysięcy zł! Efekt robi jednak niesamowite wrażenie.



Wnętrze mieszkania Wieniawy również jest pełne roślin. Aktorka lubi naturę i dobrze czuje się w otoczeniu pełnym zieleni.

Ninja poszukiwani!

Ruszyły castingi do kolejnej edycji „Ninja Warrior". Będzie to już szósta odsłona programu prowadzonego przez **Karolinę Gilon**. W show uczestnicy mierzą się z ekstremalnie trudnym torem przeszkód. Pokonanie go wymaga wyjątkowej sprawności fizycznej, ale również sprytu i silnej psychiki. Aby wziąć udział w castingu, wystarczy mieć ukończone 18 lat, wypełnić i wysłać formularz zgłoszeniowy dostępny na: www.ninjawarriorpolska.pl.

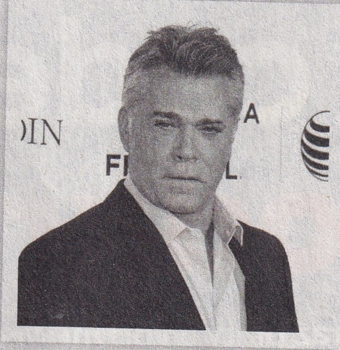


Główną nagrodą w programie jest 150 tysięcy zł i tytuł „Wojownika Ninja".

FOT.: EAST NEWS, INSTAGRAM, MATERIAŁY PROMOCYJNE, TWITTER

Żegnaj, Henry z ferajny

Wybitny amerykański aktor **Ray Liotta** odszedł w wieku 67 lat. Przyczyna śmierci nie jest znana. Jak podają zagraniczne media, artysta zmarł we śnie. Liotta swoje ostanie dni spędził na Dominikanie, gdzie kręcił film „Dangerous Waters". Gwiazdor Hollywood w swojej karierze zagrał w kilkudziesięciu filmach. Widzowie zapamiętają go głównie z ról w „Chłopcach z ferajny" i „Hannibalu". Mimo że nigdy nie zdobył żadnej prestiżowej nagrody, jego warsztat był doceniany przez krytyków na całym świecie. Ostatnie miesiące były dla aktora bardzo obiecujące. Otrzymywał coraz więcej interesujących filmowych i serialowych propozycji. Przed śmiercią dokończył zdjęcia do filmu **Elizabeth Banks** „Cocaine Bear". Prywatnie też mu się układało – zaręczył się z **Jacy Nittolo** i wychowywał ukochaną córkę Karsen z małżeństwa z **Michelle Grace**. Informacja o śmierci aktora zaskoczyła zarówno jego najbliższych, jak i fanów.



● Ray Liotta nie miał łatwego dzieciństwa. Jako niemowlę wraz z siostrą został oddany do sierocińca, po czym w wieku sześciu miesięcy został adoptowany.

Nowa twarz jury

Program Polsatu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" cieszy się dużą popularnością. Od początku emisji pojawiło się w nim wiele gwiazd. W następnej, już siedemnastej, odsłonie show dojdzie do zmiany w składzie jurorów. Robert Janowski zastąpi w fotelu Krzysztofa Cugowskiego, który zrezygnował z oceniania uczestników ze względu na wiele zobowiązań zawodowych. Nowy sędzia ma już doświadczenie w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". Jako uczestnik wygrał piętnastą edycję. Potem pojawiał się w show gościnnie, zasiadając nawet w fotelu jurorskim w zastępstwie za Michała Wiśniewskiego.



● Prezenter zyskał popularność prowadząc przez ponad 20 lat program „Jaka to melodia?".

FOT.: INSTAGRAM, EAST NEWS



Tańczący rodzice

Hanna Żudziewicz i **Jacek Jeschke** spodziewają się dziecka! Para przekazała radosną nowinę, chwaląc się na Instagramie zdjęciem z USG. Hanna i Jacek znają się już 11 lat. Ich relacja zaczęła się od wspólnego tańczenia. Początki ich znajomości nie były łatwe. Jak wspominają, kiedyś nie mogli się znieść, jednak z biegiem czasu przekonali się do siebie. Przyjaźń przerodziła się w miłość i teraz tworzą zgrany duet nie tylko na parkiecie, ale też w życiu prywatnym. W marcu Jacek oświadczył się ukochanej podczas romantycznego wypadu do włoskiego Portofino. Teraz para przygotowuje się do roli rodziców. Widać, że są tym bardzo podekscytowani. – Jesteśmy bardzo szczęśliwi i nie możemy doczekać się momentu, kiedy będziemy we trójkę – mówią.

Asia idzie na wojnę z paparazzim

Joanna Opozda przekazała informację, że ktoś włamał się na wynajmowaną przez nią posesję. Gwiazda przebywała na niej wraz ze swoim trzymiesięcznym synkiem Vincentem. Aktorka przeżyła chwile grozy, gdy zorientowała się, że ktoś robi jej zdjęcia z ukrycia. Okazało się, że był to paparazzi, który zignorował znaki informujące o zakazie wjazdu na ten teren. Cała sytuacja wyraźnie wzburzyła Joannę. O wszystkim opowiedziała na swoim Instagramie. Zamieściła również wiadomość skierowaną bezpośrednio do intruza. – Człowieku! Że też chciało ci się taki kawał jechać z Warszawy i siedzieć w krzakach, to się dziwię. Wiem, że teraz rozsyłasz zdjęcia do wszystkich portali, licząc, że ktoś, tak jak ty, złamie prawo i je opublikuje. Do twojej wiadomości: to, co zrobiłeś, jest nielegalne – pisze. Wygląda na to, że gwiazda nie pozostawi sprawy bez reakcji i będzie dążyć do ukarania osoby odpowiedzialnej za całe zamieszanie.



● Ten rok nie jest dla Joanny łatwy. Gwiazda samotnie wychowuje dziecko, a niedawno złożyła wniosek o rozwód z Antonim Królikowskim.

■AL

ROZMOWA Z ANIĄ RUSOWICZ

Każdy jest cudem do odkrycia

W tym roku po raz piąty wybrzmi Wodecki Twist Festival w Krakowie. W sobotę Polsat pokaże koncert „Uroczysty Wodecki" na cześć zmarłego artysty. Jedną z gwiazd widowiska będzie Ania Rusowicz. Pytamy, więc artystkę, jak się odnajduje w twiście i bigbicie.

● Wokalistka brała udział w pierwszej edycji Wodecki Twist Festival w 2018 roku w koncercie „Gwiazdy dla Zbyszka. Tribute to Zbigniew Wodecki".

Lubi Pani twista?
Jeśli chodzi o tańce z lat 60., to kocham rock and rolla i twista. Jestem starą duszą, wyrwaną z tamtej epoki, więc ten rodzaj imprez najbardziej mi odpowiada.

Twista tańczy się do muzyki bigbitowej, od której zaczynał karierę Zbigniew Wodecki, a w której Pani świetnie się odnajduje.
To prawda, nigdy nie musiałam się uczyć tej muzyki – ona po prostu we mnie jest (uśmiech). Sama bywam zaskoczona, ile jest we mnie bigbitowej energii. Chyba po prostu wyssałam ten dar z mlekiem matki. Wielokrotnie próbowałam robić muzycznie coś innego, ale potem orientowałam się, że skoro jestem żywym przekaźnikiem tamtych lat, to nie ma sensu na siłę tego zmieniać. Kiedy odkryłam w sobie tę umiejętność, zrozumiałam, że dzięki bigbitowi jestem autentyczna i oryginalna. Gdy mogę wykonywać ten rodzaj muzyki, jestem najszczęśliwsza. Bardzo się cieszę, że polski bigbit wrócił do mody.

Nowe technologie dają nam łatwość komunikacji, ale nasze relacje są słabsze – oddaliliśmy się od siebie.

Co jeszcze z lat. 60 i 70. przywróciłaby Pani do naszego świata?
Bliskość, którą darzyli się ludzie. Nowe technologie dają nam łatwość komunikacji, ale sprawiają, że nasze relacje są słabsze – oddaliliśmy się od siebie. Dawniej wspólne słuchanie płyt winylowych czy oglądanie telewizji były jedynymi rozrywkami i łączyły ludzi. Dzieciaki bawiły się na trzepaku, a dorośli prowadzili dyskusje. Choć lata 60. i 70.

● – To, że śpiewam jest wypełnieniem boskiego planu (uśmiech). Każdy człowiek rodzi się z pewnym potencjałem, misją. Jeżeli go odkryje, staje się bardzo szczęśliwy. Śpiewając, czuję, że mam dojście do energii, do świeżego strumienia. Dzięki temu żyję pełnią życia – mówi Ania Rusowicz o pracy artystki.

● W tegorocznej edycji „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" artystka doszła do finału. Wcielając się w Irenę Santor, zachwyciła samą gwiazdę!

UROCZYSTY WODECKI
SOBOTA
POLSAT | 20:00



W 2015 roku piosenkarka, u boku Piotra Rubika i Małgorzaty Ohme, była jurorką w talent show TVN „Aplauz, aplauz!".

były trudne, to ludzie żyli kolorowo. W sklepach niewiele było, a kolejki do nich niemiłosiernie długie, ale w tych szalonych czasach ratowało nas poczucie humoru.

Teraz też potrzeba nam humoru?
Zdecydowanie. Zamieniliśmy humor na Prozac. A niestety bez zdrowego sarkazmu i cynizmu, żartowania z siebie i ze świata życie staje się do bólu poważne. A to z kolei sprawia, że jest obciążające, a nawet nudne. Bez ułańskiej fantazji trudno jest przetrwać trudne czasy. Kiedy oglądam stare polskie filmy, podoba mi się patrzenie na polskość w krzywym zwierciadle – tego mi brakuje: dystansu do życia. Mam wrażenie, że dziś wiele osób chce żyć na pokaz, a z drugiej strony, głęboko w środku tęskni za szczerością i bliskością.

Bez zdrowego sarkazmu i cynizmu, żartowania z siebie i ze świata życie staje się do bólu poważne. A wtedy obciąża, a nawet jest nudne.

Tytuł Pani ostatniej płyty, „Przebudzenie", zachęca do dostrzeżenia tego?
Mam wrażenie, że w ostatnim czasie dużo osób się „budzi". Wiele osób chodzi na warsztaty mindfulness, medytuje. Weszliśmy w Erę Wodnika – okresu głębokich przemian społecznych i wzajemnego zrozumienia. Zaczynamy się przebudzać z czasu, w którym praca i zarabianie pieniędzy były najważniejsze, a każdy żył w pośpiechu. Dostrzegamy, że życie jest tylko jedno, tu i teraz. Nie liczy się liczba przedmiotów, którymi się otaczamy, i pęd życia, ale jego jakość. Ważne jest, co robimy z własnym życiem, naszą planetą, jak dbamy o relacje z innymi. Nagle dociera do nas, że nieważny jest cel, tylko droga. Bo życie jest drogą – procesem, nauką, doświadczaniem. I nie ma co odkładać go na później (uśmiech).

Słychać, że skończyła Pani psychologię.
Wykonuję zawód piosenkarki, ale moją wielką pasją jest psychologia. Zresztą prowadzę warsztaty psychologiczne, a nawet mam kilku stałych klientów. Praca z ludźmi daje mi dużo satysfakcji. Podchodzę do człowieka holistycznie – ciało, dusza i umysł tworzą cud. I każdy z nas jest cudem do odkrycia (uśmiech).

Odkryła już Pani swój cud?
Jestem na dobrej drodze poznawania siebie, a obecny rok jest dla mnie przełomowy. Bardzo lubię siebie za to, że mam dużą zdolność obserwowania świata. Z jednej strony unoszę się nad ziemią, a z drugiej, potrafię czytać język emocji i energię innych – wykorzystuję to zarówno w pracy psychologicznej, jak i artystycznej.

Wiedza z psychologii pomaga Pani jako artystce?
Te dwa światy się łączą, bo zarówno w pracy psychologa, jak i artystki pracuję z emocjami. A jeżeli dobrze rozumiesz siebie i własne emocje, to potrafisz zrozumieć innych. Przestajesz wtedy obarczać wszystkich winą za swoje niepowodzenia i akceptujesz rzeczywistość taką, jaka jest. Co więcej, rozumiesz to, co się dzieje z tobą i z innymi. Ta wiedza daje poczucie ukorzenienia, zrozumienia świata. Umiejętność mówienia o tym i oswajanie swoich emocji dają mi dużo siły. Mówi się, że człowiek, który jest autentyczny nigdy nie zachoruje na depresję, bo depresja jest długotrwałym tłumieniem emocji, przede wszystkim złości. Oczywiście nie chodzi o to, że człowiek szczęśliwy nie może mieć depresji.

A kim jest człowiek szczęśliwy?
Wiele osób twierdzi, że jest się szczęśliwym tylko wtedy, gdy przeżywa się szczęśliwe chwile. A to nieprawda. Jeżeli przeżywasz smutek, też możesz być szczęśliwy – bo rozumiesz smutek i jesteś w nim autentyczny. Żeby poczuć życie tu i teraz, trzeba umieć dostrzec pozytywne emocje, ale również te negatywne. I trzeba umieć je wyartykułować, aby usłyszeli je inni.

Nawiązując do słów piosenki Wodeckiego, jak dokończyłaby Pani zdanie: „Lubię wracać tam gdzie..."?
...gdzie ożywają we mnie beztroskie wspomnienia z dzieciństwa. Kiedy jesteś dzieckiem, widzisz świat w okrojonej, lepszej wersji – nie ma problemów świata dorosłego, liczy się tylko ulubiony smak lodów, zabawa, słońce, jezioro. Każdy z nas wciąż ma w sobie dziecko. Lubię wracać do tej małej dziewczynki. Dziś jako dojrzała kobieta mogę otoczyć ją opieką, dać jej poczucie bezpieczeństwa, a czasem nawet... nakarmić lodami, których smak przypomina te beztroskie chwile (uśmiech).

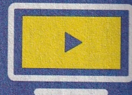
ROZMAWIAŁA ANNA RASIŃSKA

W pigułce
Ania Rusowicz urodziła się w 1983 roku. Jest córką tragicznie zmarłej Ady Rusowicz. Studiowała farmację i ukończyła psychologię. W trakcie studiów nawiązała współpracę z zespołem Dezire. Od 2011 roku występuje solowo. Jest laureatką czterech Fryderyków.



Mężem artystki jest kompozytor i gitarzysta Hubert Gasiul. Mają 5-letniego syna Tytusa.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE, AKPA



WARTO ZOBACZYĆ W TYM TYGODNIU!

Adam Sandler i Queen Latifah wystąpią jako małżeństwo w najnowszym serialu Netfliksa. To opowieść o okrytym hańbą skaucie koszykówki, który dostrzega nieprzeciętny talent w ulicznym graczu.

W rolę Bo Cruza wcielił się prawdziwy hiszpański koszykarz Juancho Hernangómez.

NETFLIX od 8.06

Premiera tygodnia

Za produkcję filmu odpowiada studio Happy Madison Productions należące do Adama Sandlera. Wcześniej firma stworzyła dla Netfliksa serial „Gramy u siebie" i film „Hubie ratuje Halloween".

Rzut życia

Pechowy koszykarski łowca talentów (Adam Sandler) odkrywa wyjątkowego gracza na hiszpańskich ulicach. Widząc w nim przyszłą gwiazdę sportu światowego formatu, bierze go pod swoje skrzydła. I choć nowy podopieczny Stanleya ma burzliwą przeszłość, ten jest gotów zrobić wszystko, żeby po powrocie do Stanów Zjednoczonych chłopak zaczął grać w lidze NBA. Jednak wielki świat sportu rządzi się swoimi prawami... Na szczęście Stanley ma wsparcie ukochanej żony (Queen Latifah) i dorastającej córki.

FILM
CZAS TRWANIA: 117 min
KOMEDIA, SPORTOWY | 2022



Producentem wykonawczym filmu Adama Sandlera jest LeBron James, żywa legenda NBA.

Billy the Kid

Najnowsze dzieło twórcy „Wikingów". Serial ukazuje życie amerykańskiego rewolwerowca, Billy'ego (Tom Blyth), który został okrzyknięty jednym z najsłynniejszych przestępców Dzikiego Zachodu.

To JEST HIT!

viaplay od 12.06

SEZON 1 **ODCINKÓW** 8
CZAS TRWANIA: 40-45 min
WESTERN, ROMANS | 2022



NETFLIX od 8.06

Baby Fever

Nana (Josephine Park) pod wpływem alkoholu przeprowadza na samej sobie inseminację, wykorzystując spermę swojego byłego chłopaka. W wyniku tej pochopnej decyzji zachodzi w ciążę i musi znaleźć wytłumaczenie dla swojego stanu. Postanawia odzyskać ojca swojego dziecka i utraconą miłość. Problem w tym, że mężczyzna nie jest nią w ogóle zainteresowany.

SEZON 1 **ODCINKÓW** 6
CZAS TRWANIA: 30-40 min
KOMEDIA, DRAMAT | 2022



GORĄCE PREMIERY I WYTĘSKNIONE NOWE SEZONY!

Na skrzydłach ambicji

NETFLIX od 3.06



Od kilkunastu lat żyjemy w świecie, którym rządzą media społecznościowe. Starsze pokolenie z trudem rozumie nowe drogi kariery i możliwości internetu. Na tym tle rozgrywa się historia Asli (Miray Daner), która – zamiast powoli wspinać się po szczeblach kariery – idzie prosto do celu, nie przebierając w środkach. Ale czy osiągnie sukces i zyska dobrą reputację?

SEZON 1 **ODCINKÓW** 8
CZAS TRWANIA: 42 min
DRAMAT | 2022



Respekt – królowa soulu

HBO max już jest!

Film ukazuje przebieg kariery Arethy Franklin od najmłodszych lat. Akcja zaczyna się w 1952 roku, gdy nastoletnia Aretha (Jennifer Hudson) śpiewa gospel w kościelnym chórze i stara się radzić sobie z kłótniami rodziców w domu. Fabuła kończy się w 1972 roku, gdy Franklin miała już na koncie zarówno światowe przeboje i sukcesy, jak i toksyczne małżeństwo. W międzyczasie obserwujemy kolejne stopnie kariery Franklin i zachodzące w niej zmiany, kształtowane przez władczych mężczyzn, którzy dzięki niej spełniali własne aspiracje.

FILM
CZAS TRWANIA: 145 min
BIOGRAFICZNY, MUZYCZNY | 2021



Irma Vep

HBO max od 7.06

Mira (Alicia Vikander) jest amerykańską gwiazdą filmową pozbawioną już wszelkich złudzeń co do swojej branży. Po niedawnym rozstaniu aktorka przyjeżdża do Francji, żeby wcielić się w rolę Irmy Vep we współczesnej adaptacji klasyka francuskiego kina niemego „Les Vampires". Produkcja jest utrzymana w konwencji mrocznego thrillera, co sprawia, że Mira zaczyna za bardzo utożsamiać się ze swoją bohaterką, a granice między nią samą i jej rolą niebezpiecznie się zacierają. Miniserial analizuje strefę, która oddziela rzeczywistość od fikcji, świat wyimaginowany od autentycznego oraz sztukę od prawdziwego życia.



SEZON 1 **ODCINKÓW** 6
CZAS TRWANIA: ok. 40 min
KOMEDIA | 2022



FOT.: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

GRATKA DLA KINOMANÓW

9 czerwca obchodzimy Dzień Przyjaciela. W internecie jest wiele serialowych pozycji o prawdziwej przyjaźni. Oto trzy, które biły rekordy popularności.



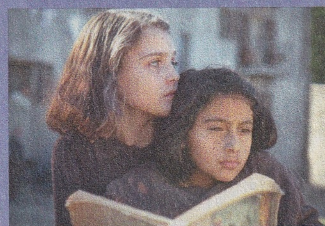
NETFLIX już jest!

SEZON 1-7
CZAS TRWANIA: 30 min
KOMEDIA | 2015



Grace i Frankie

Emerytowana kosmetyczka Grace (Jane Fonda) i nauczycielka sztuki Frankie (Lily Tomlin) wiodą spokojne życie. Ich mężowie są wpływowymi prawnikami. Pewnego dnia odkrywają, że ich partnerzy są w sobie zakochani i planują się pobrać. Mimo że kobiety za sobą nie przepadają, teraz muszą trzymać się razem i stawić czoła trudnej sytuacji. Niespodziewanie będzie to początek pięknej i szczerej przyjaźni na lata.



HBO max już jest!

SEZON 1-3
CZAS TRWANIA: 50 min
DRAMAT | 2018



Genialna przyjaciółka

Sześćdziesięcioletnia Elena (Margherita Mazzucco) dowiaduje się o zniknięciu swojej przyjaciółki, Lily (Gaia Girace). Kobieta zaczyna opowiadać historię ich wieloletniej relacji. Elena i Lila poznały się jako w pierwszej klasie szkoły podstawowej. Akcja serialu toczy się w Neapolu na przestrzeni ponad 60 lat, a losy przyjaciółek są opowiedziane z perspektywy wspomnień Eleny.



NETFLIX już jest!

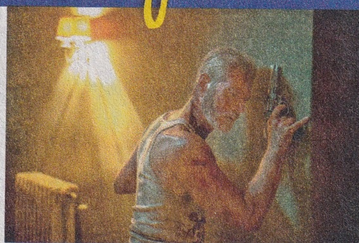
SEZON 1-3
CZAS TRWANIA: 30 min
KOMEDIA | 2018



The Kominsky Method

Sandy Kominsky (Michael Douglas) przed laty był znanym i cenionym aktorem. Jego sława jednak przeminęła. Próbując pogodzić się z losem, prowadzi szkołę aktorską. Jego najlepszy przyjaciel, a zarazem agent, Norman Newlander (Alan Arkin), traci żonę. Dodatkowo nie jest w stanie pomóc córce uzależnionej od narkotyków. Za to Sandy znów się zakochuje. Najlepsi przyjaciele wspierają się nawzajem w trudnych chwilach.





Nie oddychaj 2

HBOmax od 12.06

Akcja filmu rozgrywa się kilka lat po wydarzeniach z pierwszej odsłony. Po ataku na swój dom niewidomy weteran wojenny Norman (Stephen Lang) prowadzi spokojne życie. Przygarnia Phoenix (Madelyn Grace), sierotę, której rodzice tragicznie zginęli w pożarze. Spokój mężczyzny znów zostaje zakłócony, gdy dziewczynka zostaje porwana. Zdeterminowany i wściekły Norman postanawia ruszyć jej na ratunek.

FILM
CZAS TRWANIA: 98 min
THRILLER | 2021
★★★★☆

Kontrola 4

player już jest!

Ścieżki Majki (Ewelina Pankowska) i Natalii (Ada Chlebicka) krzyżują się ponownie po latach. Sporo się w ich życiu zmieniło. Majka jest mamą półtorarocznej córeczki, a Natalia dziewczyną wyrozumiałej Sylwii (Agata Różycka). Gdy się spotykają, uczucie, które połączyło je przed laty rozpala się na nowo. Czy po tylu nieudanych próbach dziewczyny zaryzykują kolejny raz?



SEZON 4 ODCINKÓW 6
CZAS TRWANIA: 15 min
DRAMAT | 2022
★★★★★

Peaky Blinders 6

NETFLIX od 10.06

Akcja finałowego sezonu „Peaky Blinders" toczy się cztery lata po wydarzeniach z poprzedniej serii, czyli w roku 1933. Tommy Shelby (Cillian Murphy) jedzie do Ameryki, gdzie spotyka Michaela (Finn Cole). Dowiaduje się od niego o istnieniu niejakiego Wujka Jacka (James Frecheville). To bardzo wpływowy biznesmen, który ma polityczne koneksje sięgające Białego Domu. Stanowi on duże zagrożenie dla rodziny Tommy'ego.

SEZON 6 ODCINKI 6
CZAS TRWANIA: 60 min
KRYMINALNY | 2022
★★★★★





Pierwsze zabójstwo

NETFLIX już jest!

Aby zająć swoje miejsce w potężnej rodzinie wampirów, nastolatnia Juliette (Sarah Catherine Hook) musi dokonać swojego pierwszego zabójstwa. Na cel wybiera Calliope (Imani Lewis), która niedawno przeprowadziła się z innego miasta. Okazuje się, że Calliope jest łowczynią wampirów. Dziewczyna pochodzi ze słynnej rodziny pogromców nieumarłych. Próbując nawzajem się pokonać, nastolatki niespodziewanie zakochują się w sobie. Obu przynosi to wiele problemów.



SEZON 1 ODCINKÓW 8
CZAS TRWANIA: 45 min
THRILLER, ROMANS | 2022
★★★☆☆



Rozmowy z przyjaciółmi

HBOmax już jest!

Dwie studentki z Dublina, Frances (Alison Oliver) i Bobbi (Sasha Lane), kiedyś były parą, a teraz są najlepszymi przyjaciółkami. Występują razem jako poetki słowa mówionego. Podczas jednego z występów poznają pisarkę Melissę (Jemima Kirke) i jej męża Nicka (Joe Alwyn), powściągliwego aktora. Zafascynowana sobą nawzajem czwórka młodych ludzi zaczyna spędzać razem dużo czasu. Podczas gdy Melissa i Bobbi flirtują ze sobą otwarcie, Nick i Frances nawiązują intensywny, sekretny romans, zaskakujący dla nich obojga.

SEZON 1 ODCINKÓW 12
CZAS TRWANIA: 40 min
DRAMAT | 2022
★★★★★

CO W SIECI PISZCZY?

Niektóre seriale przechodzą na zasłużoną „emeryturę", inne powstają z „martwych".

Koniec „Riverdale"

Telewizja CW ogłosiła, że 7. sezon „Riverdale" będzie ostatnim. Powodem decyzji miała być spadająca oglądalność. Również członkowie obsady od dłuższego czasu nalegali na zakończenie serialu. Ostatnie odcinki pojawią się w przyszłym roku.



Disney+ ratuje „Daredevila"

Wielu fanów było zawiedzionych po tym, jak trzy lata temu Netflix zrezygnował z kontynuowania „Daredevila". Jak donoszą zagraniczne media, z pomocą ruszyła platforma Disney+, która ma wyprodukować 4. sezon serialu.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE, EAST NEWS



„Mój bohater! Uratował mnie od igrania ze śmiercią co noc.

Nie chrapię, śpię zdrowo i mam mnóstwo energii w ciągu dnia!"

Wnuk wynalazł dla dziadka prostą metodę, która eliminuje problem chrapania i chroni przed śmiertelnym niebezpieczeństwem bezdechu sennego. Młody geniusz ofiarowuje swój wynalazek Polakom ZA DARMO!

Jakość PREMIUM

Pan Marian Lach (71 l.) opowiada, jak pozbył się problemu chrapania i widma śmierci z powodu bezdechu sennego. Wszystko dzięki wynalazkowi swojego wnuka, 19-letniego studenta medycyny.

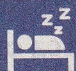
Przez moje chrapanie żona się wściekała, bo nie dawałem jej spać. Krzyczała nawet, że mam jej płacić za nocowanie w hotelu, skoro nie daję jej odpocząć… Ale co ja miałem robić? Próbowałem wszystkiego: schudłem aż 15 kg, rzuciłem palenie, nie piłem alkoholu. **Nic nie pomagało.** Kupowałem w aptece specyfiki do psikania w gardło – zero efektu! Prawidłowe oddychanie jest człowiekowi niezbędne, żeby zdrowo żyć. Jak się ma podczas snu zaburzony oddech, to człowiek się nie dotlenia. Mózg i mięśnie nie wypoczywają. Efekty są takie, że w ciągu dnia się jest zmęczonym, rozkojarzonym i zdenerwowanym. Pamięć się pogarsza, ciężko się skoncentrować, a do tego całe ciało jest obolałe, jak takie niedotlenione… Najgorzej, że ciśnienie skacze, a tu już krok do zawału! I ja przez to cierpiałem, a do tego żona się wściekała…

Chrapanie stało się zagrożeniem dla mojego życia!



Pewnej nocy żona gwałtownie wybudziła mnie ze snu. Szarpała mną i krzyczała, że przestałem oddychać! Udałem się do przychodni i dowiedziałem się, że przy chrapaniu to jest częsta przypadłość. To nazywa się bezdechem sennym. Jeśli się chrapie, to traci się oddech. **To igranie ze śmiercią każdej nocy!** Kupiłem taką maszynę, która miała w nocy kontrolować mój sen, ale było to strasznie niewygodne spać z maską na twarzy. Poza tym, ta maszyna działała tak głośno, że denerwowała moją żonę bardziej, niż moje chrapanie. Już nie wiedziałem, co robić i gdzie szukać ratunku. Aż w końcu nastąpił przełom!

W moment pozbyłem się chrapania, śpię zdrowo i mam mnóstwo energii, a żona jest wniebowzięta!



Mój najstarszy wnuk Bartek wpadł do mnie do mieszkania. – Dziadek, koniec z Twoim chrapaniem! Chcę, żebyś pełen energii i cieszył się życiem. To Ci pomoże! – powiedział, wręczając mi takie plastry. – Wnusiu, ja już sprawdziłem wszystkie sposoby na chrapanie, nic nie działa – te słowa nie zgasiły entuzjazmu w oczach Bartka. – Wiem, że tamte sposoby nie działają. Nie działają, bo są złe. Te plastry na nos, które Ci przyniosłem, opracowałem sam z użyciem nowej techniki. **To są respiracyjne proplastry. Medycyna przyszłości!** – odparł całkowicie pewny swojej racji. Nie uwierzyłem, ale spróbowałem, by nie robić mu przykrości. Trzeba było tylko nakleić plaster przed snem na nos i to miało zagwarantować swobodny oddech. I zdziwiłem się bardzo, jak **obudziłem się następnego dnia,** a żona była we wspaniałym humorze. – Marian, ani razu mnie nie obudziłeś chrapaniem! Spałeś spokojnie jak dziecko! – wykrzyczała szczęśliwa i ucałowała mnie w czoło. Potem było już tylko lepiej. Zacząłem się wysypiać zdrowo. Czuję, że mój umysł pracuje sprawniej, bo już nie mylę imion wnuków, pamiętam listę zakupów i nawet krzyżówki rozwiązuję w 5 minut. Ostatnio wygrałem 5 000 zł w jednej krzyżówce! Unormowało mi się ciśnienie i nie ryzykuję zawałem. **A najważniejsze, że już się nie boję, że spowodowany chrapaniem bezdech senny zabierze mnie przedwcześnie z tego świata.**



Przez nocne chrapanie byłem bez energii, otępiały i obolały, a do tego miałem za wysokie ciśnienie…

Dziś sypiam zdrowo, mam jasny umysł i mnóstwo energii!

Z pomocą respirujących proplastrów natychmiast zlikwidujesz problem chrapania i przywrócisz zdrowy sen sobie oraz Twoim bliskim:



- → **Natychmiast pozbędziesz się chrapania.** Przestaniesz zakłócać sen najbliższym, dzięki czemu uchronisz ich przed deprywacją snu.
- → **Zaczniesz się wysypiać** – przestaniesz zakłócać własny sen, dzięki czemu każdej nocy będziesz osiągać stadium N3 fazy NREM, w której organizm wypoczywa. Zyskasz przynajmniej 3 razy więcej energii. Wysiłek fizyczny przestanie wiązać się z „zadyszką" i bólem mięśni.
- → **Poprawisz pamięć i koncentrację o 70%** –Twój mózg wreszcie będzie w stanie zregenerować się podczas snu.
- → **Unormujesz ciśnienie tętnicze** – a w efekcie zminimalizujesz ryzyko chorób serca, a także zmniejszysz ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu o 90%.
- → **Zapewnisz organizmowi odpowiednią dawkę życiodajnego natlenienia** – zlikwidujesz bezdech senny i przestaniesz igrać ze śmiercią każdej nocy!

Genialny wynalazca z Polski jest teraz naszą dumą narodową

Na konferencji medycznej, gdzie zaprezentowano wynalazek Bartłomieja Lacha, **aplauz profesorów trwał aż 10 minut!** Wszystko dzięki temu, że metoda jest banalnie prosta, a piorunująco skuteczna. Patent na respiracyjne proplastry wycenia się teraz na… 50 tysięcy euro! Młody geniusz nie zapomniał jednak o swoich rodakach i wynegocjowa dla nich aż 300 darmowych opakowań respiracyjnych proplastrów przywracających prawidłowy oddech w nocy. – Wiem, że wiele osób w Polsce cierpi przez dolegliwośc wynikające z chrapania. Tak, jak cierpiał mój dziadek. Mam okazj im tego cierpienia oszczędzić, wię postanowiłem z niej skorzystać. Jestem młody, mam przed sobą cał życie, zdążę się wzbogacić. Na te moment chcę z mojego wynalazku zrobić dobry uczynek – wyznaj skromnie Bartłomiej.

Odbierz swój darmowy zestaw respirujących proplastrów i odzyskaj zdrowy sen!

Pierwsze 300 osób, które się zgłosi, otrzyma oryginalne respirujące proplastry wynalezione przez Bartłomieja Lacha ZUPEŁNIE ZA DARMO! Wystarczy zadzwonić:



71 727 88 95

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 19:00 oraz w soboty i niedziele od 9:00 do 17:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

PIĄTEK



FILM FAMILIJNY
POLSAT | 20:00

Smerfy

Sympatyczne niebieskie stworki żyją w wiosce ukrytej w lesie. Ich spokój zakłócają jednak czarodziej Gargamel i kocur Klakier. W trakcie kolejnej ucieczki przed prześladowcami Papa Smerf, Smerfetka, Ważniak, Maruda i Ciamajda w magiczny sposób trafiają do Nowego Jorku. Wróg cały czas depcze im po piętach. **135 min**

USA 2011. Reż. Raja Gosnell. Dubbing: Jerzy Stuhr, Małgorzata Socha, Agnieszka Fajlhauer, Waldemar Barwiński, Andrzej Gawroński, Grzegorz Pawlak i inni

SOBOTA





DRAMAT KRYMINALNY
TVN | 20:00

Dziewczyna z pociągu

Rachel (Emily Blunt) każdego dnia podróżuje podmiejskim pociągiem jadącym do Nowego Jorku. Obserwuje z okna mijane budynki. W jednym z nich mieszkała niedawno razem z mężem (Justin Theroux). Po bolesnym rozwodzie musiała przeprowadzić się do koleżanki. Codziennie przygląda się Megan (Haley Bennett) i Scottowi (Luke Evans), którzy zajmują inny dom. Fantazjuje na temat ich idealnego życia. Jest zdruzgotana, gdy pewnego dnia dostrzega kobietę w objęciach nieznajomego. Stwierdza, że mają romans. Gdy po jakimś czasie w mediach pojawia się informacja o zniknięciu Megan, Rachel angażuje się w śledztwo. **140 min**

USA 2016. Reż. Tate Taylor. Wyk. Emily Blunt, Haley Bennett, Rebecca Ferguson, Justin Theroux, Luke Evans, Édgar Ramírez, Laura Prepon, Allison Janney, Darren Goldstein, Lisa Kudrow, Cleta Elaine Ellington, Lana Young, Rachel Christopher, Fernando Medina, Gregory Morley, Mac Tavares, John Norris, Nathan Shapiro i inni

NIEDZIELA



KOMEDIODRAMAT
TVP 2 | 22:10

Blue Jasmine

Zamożna Jasmine (Cate Blanchett) jest zdruzgotana, gdy traci majątek i męża, który okazał się oszustem. Postanawia wyjechać do swojej przybranej siostry, Ginger (Sally Hawkins). Szybko popada w konflikt z jej narzeczonym. Szukając dla siebie nowego partnera, postanawia znaleźć także innego mężczyznę dla Ginger. **110 min**

USA 2013. Reż. Woody Allen. Wyk. Cate Blanchett, Alec Baldwin, Sally Hawkins, Bobby Cannavale, Peter Sarsgaard, Michael Stuhlbarg, Louis C.K. i inni

Szefowa

KOMEDIA | TVN FABUŁA | 20:00



Bogata i wpływowa Michelle Darnell (Melissa McCarthy) zostaje oskarżona o szpiegostwo handlowe. Trafia do więzienia. Gdy wychodzi na wolność po odbyciu kary, chce odbudować swoją karierę. **135 min**

USA 2016. Reż. Ben Falcone. Wyk. Melissa McCarthy, Kristen Bell, Peter Dinklage, Ella Anderson i inni

Córka prezydenta

KOM. ROMANT. | WARNER TV | 18:10



18-letnia Anna (Mandy Moore) pragnie zaznać swobody, lecz jako córka prezydenta USA żyje pod ciągłym nadzorem. Podczas podróży po Europie ucieka ochroniarzom. Poznaje Bena (Matthew Goode). **130 min**

USA/Wielka Brytania 2004. Reż. Andy Cadiff. Wyk. Mandy Moore, Mark Harmon, Matthew Goode i inni

Łowca czarownic

FANTASY | TVN FABUŁA | 20:00

Przed wiekami łowcy czarownic wygrali wojnę z wiedźmami. Odtąd obłożony klątwą nieśmiertelności Kaulder (Vin Diesel) błąka się po świecie. Przekonuje się, że jego walka z siłami zła nie dobiegła końca. **140 min**

USA/Chiny/Kanada 2015. Reż. Breck Eisner. Wyk. Vin Diesel, Rose Leslie, Elijah Wood, Rena Owen i inni

Robin Hood

DRAMAT PRZYG. | TVN | 20:00



Rok 1199. Robin (Russel Crowe) jest świadkiem śmierci króla Ryszarda Lwie Serce na polu bitwy. Wraca z towarzyszami do Anglii, w której rządzi teraz Jan bez Ziemi. Buntuje się przeciwko wyzyskowi. **180 min**

USA/Wielka Brytania 2010. Reż. Ridley Scott. Wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max von Sydow i inni

Wychodne mamusiek

KOMEDIA | AXN | 20:10



Sondra (Patricia Heaton) i jej przyjaciółki, zapracowane mamy, marzą o chwili dla siebie. W końcu postanawiają wyrwać się z domowego kieratu i zaszaleć wieczorem na mieście. To początek serii niespodziewanych wydarzeń. **125 min**

USA 2014. Reż. Andrew Erwin, Jon Erwin. Wyk. Sarah Drew, Sean Astin, Patricia Heaton, Trace Adkins i inni

Witajcie w dżungli

PRZYG. | SUPER POLSAT | 20:00



Człowiek do zadań specjalnych, Beck (Dwayne „The Rock" Johnson), jedzie do brazylijskiej dżungli, by odnaleźć syna mafiosa, Travisa (Seann William Scott). Chłopak szuka tam cennego posążka i nie zamierza wracać do USA bez niego. **130 min**

USA 2003. Reż. Peter Berg. Wyk. Dwayne „The Rock" Johnson, Seann William Scott, Rosario Dawson i inni

Oficer i szpieg

SENSACYJNY | ALE KINO+ | 20:10

Rok 1894. Francuski oficer artylerii Alfred Dreyfus (Louis Garrel) za zdradę trafia dożywotnio do obozu karnego na Wyspie Diabelskiej. Szef wywiadu, Picquart (Jean Dujardin), odkrywa, że wszystkie dowody jego winy sfabrykowano. **140 min**

Włochy/Francja 2019. Reż. Roman Polański. Wyk. Jean Dujardin, Louis Garrel, Emmanuelle Seigner i inni

Blackway

THRILLER | POLSAT 2 | 20:45



Młoda Lillian (Julia Stiles) wraca do rodzinnego miasta w Oregonie. Zaczyna ją prześladować okrutny gangster Blackway (Ray Liotta). Dziewczyna zwraca się z prośbą o pomoc do starego drwala, Lestera (Anthony Hopkins). **120 min**

USA 2015. Reż. Daniel Alfredson. Wyk. Anthony Hopkins, Julia Stiles, Ray Liotta, Alexander Ludwig i inni

Jack Reacher: Nigdy nie wracaj

SENSACYJNY | POLSAT FILM | 21:00



Major Turner jest oskarżona o zdradę kraju. Jack Reacher (Tom Cruise) chce dowieść niewinności przyjaciółki. Wpada na trop spisku. W tym samym czasie dowiaduje się, że jest ojcem piętnastolatki (Danika Yarosh). **150 min**

USA/Chiny 2016. Reż. Edward Zwick. Wyk. Tom Cruise, Cobie Smulders, Aldis Hodge, Danika Yarosh i inni

Jeźdźcy sprawiedliwości

KOMEDIODRAM. | C+ PREMIUM | 21:00



Żona Marcusa (Mads Mikkelsen) ginie w katastrofie kolejowej. Niebawem w domu mężczyzny pojawia się Otto (Nikolaj Lie Kaas), który twierdzi, że tragedia była starannie zaplanowanym zamachem bombowym. Wdowiec szykuje zemstę. **115 min**

Dania/Finlandia/Szwecja 2020. Reż. Anders Thomas Jensen. Wyk. Mads Mikkelsen, Nikolaj Lie Kaas i inni

Niezniszczalni 2

SENSACYJNY | POLSAT FILM | 21:00

Przemytnik broni Vilain (Jean-Claude Van Damme) morduje najmłodszego członka grupy Niezniszczalnych, Billy'ego The Kida (Liam Hemsworth). Ross (Sylvester Stallone) i pozostali kompani postanawiają go pomścić. **130 min**

USA 2012. Reż. Simon West. Wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Dolph Lundgren, Chuck Norris i inni

Śmierć Zygielbojma

DRAM. HISTOR. | C+ PREMIUM | 21:30



Rok 1943. Mieszkający w Londynie członek polskiego rządu na uchodźstwie, Szmul Zygielbojm (Wojciech Mecwaldowski), odbiera sobie życie. Dziennikarz Adam (Jack Roth) postanawia poznać przyczyny tego desperackiego kroku. **90 min**

Polska 2021. Reż. Ryszard Brylski. Małgorzata Adamska. Wyk. Jack Roth, Wojciech Mecwaldowski i inni

12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK



KOMEDIODRAMAT
TVP KULTURA | 16:45

Kochankowie z Księżyca

Rok 1965. Nastoletni Sam (Jared Gilman) i Suzy (Kara Hayward) decydują się na ucieczkę. Podążają dawnym szlakiem Indian. Poszukują ich rodzice, szeryf i harcmistrz Ward (Edward Norton), który wyrusza w drogę wraz ze swoimi podopiecznymi. **105 min**

USA 2012. Reż. Wes Anderson. Wyk. Jared Gilman, Bruce Willis, Edward Norton, Bill Murray, Frances McDormand, Tilda Swinton, Kara Hayward i inni

WTOREK



KOMEDIA SENSACYJNA
TVN 7 | 20:00

Po zachodzie słońca

Złodziej Max (Pierce Brosnan) wraz z partnerką Lolą (Salma Hayek) mieszka na Karaibach. Ma tam zostać zaprezentowany brylant wart 70 mln dolarów. Na wyspie zjawia się agent Lloyd (Woody Harrelson). Jest pewny, że złapie Maksa na próbie kradzieży. **130 min**

USA 2004. Reż. Brett Ratner. Wyk. Pierce Brosnan, Salma Hayek, Woody Harrelson, Don Cheadle, Naomie Harris, Chris Penn, Troy Garity, Mykelti Williamson i inni

ŚRODA



KOMEDIA
POLSAT | 21:45

Poznaj naszą rodzinkę

Greg (Ben Stiller) wychowuje z żoną Pam (Teri Polo) bliźnięta. Jako odpowiedzialny ojciec znajduje posadę w firmie farmaceutycznej. Nie brak mu jednak kłopotów. Surowy teść (Robert De Niro) podejrzewa go o romans, a do tego zbliża się rodzinny zjazd. **130 min**

USA 2010. Reż. Paul Weitz. Wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Dustin Hoffman, Barbra Streisand, Blythe Danner, Teri Polo, Jessica Alba i inni

CZWARTEK



KOMEDIODRAMAT
ALE KINO+ | 17:55

Kupiliśmy zoo

Los Angeles. Benjamin Mee (Matt Damon) sam wychowuje dwoje dzieci. Rezygnuje z posady felietonisty w gazecie i z rodziną przenosi się na przedmieścia, do domu położonego na terenie starego zoo. Z pomocą bliskich i opiekunki zwierząt (Scarlett Johansson) chce przywrócić temu miejscu dawną świetność. **135 min**

USA 2011. Reż. Cameron Crowe. Wyk. Matt Damon, Scarlett Johansson, Thomas Haden Church, Colin Ford, Maggie Elizabeth Jones, Angus Macfadyen i inni

Droga do zapomnienia

DRAM. BIOGRAF. | ALE KINO+ | 20:10



Eric (Colin Firth) poznaje w pociągu Patti (Nicole Kidman). Niebawem zostają małżeństwem. Z czasem kobieta odkrywa dramatyczne fakty z przeszłości męża, który był w japońskiej niewoli. **125 min**

Australia/Wielka Brytania/Szwajcaria 2013. Reż. Jonathan Teplitzky. Wyk. Colin Firth, Nicole Kidman i inni

Klik: I robisz, co chcesz

KOMEDIA | SUPER POLSAT | 20:40



Michael (Adam Sandler) zaniedbuje rodzinę. Sprzedawca (Christopher Walken) oferuje mu magicznego pilota, dzięki któremu zapracowany mężczyzna zyskuje władzę nad swoim życiem. Początkowy zachwyt szybko jednak mija... **135 min**

USA 2006. Reż. Frank Coraci. Wyk. Adam Sandler, Kate Beckinsale, Christopher Walken i inni

Linia życia

HORROR SF | POLSAT FILM | 21:00



Pięcioro studentów medycyny, m.in. Courtney (Ellen Page) i Jamie (James Norton), marzy o tym, by odkryć, co dzieje się z człowiekiem po śmierci. Postanawiają przeprowadzić zuchwały eksperyment. Ma on nieprzewidziane konsekwencje. **140 min**

USA/Kanada 2017. Reż. Niels Arden Oplev. Wyk. Ellen Page, Diego Luna, Nina Dobrev, James Norton i inni

47 roninów

FILM KOSTIUM. | TVN FABUŁA | 20:00



Japonia, XVIII wiek. Wskutek intrygi Tokugawy lord Asano zostaje skazany na śmierć. Rok później posłuszni mu samurajowie postanawiają pomścić swojego pana. Pomaga im Kai (Keanu Reeves). **160 min**

USA 2013. Reż. Carl Rinsch. Wyk. Keanu Reeves, Hiroyuki Sanada, Ko Shibasaki, Tadanobu Asano i inni

Stażyści

KOMEDIA | ZOOM TV | 20:30



Billy (Vince Vaughn) i Nick (Owen Wilson), bezrobotni przyjaciele po czterdziestce, rozpoczynają staż w koncernie informatycznym. O posadę konkurują z młodszymi od siebie studentami. Panowie muszą zgłębić tajemnice internetu. **150 min**

USA 2013. Reż. Shawn Levy. Wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Aasif Mandvi, Max Minghella i inni

Łatwa dziewczyna

KOMEDIA | POLSAT FILM | 21:00



Skromna licealistka Olive (Emma Stone) chce być popularna. Kiedy wśród uczniów zaczynają krążyć o niej pikantne plotki, nie dementuje ich, wiedząc, że pomogą w poprawieniu jej pozycji towarzyskiej. Radość ze sławy nie trwa długo. **120 min**

USA 2010. Reż. Will Gluck. Wyk. Emma Stone, Penn Badgley, Patricia Clarkson, Stanley Tucci i inni

Jak zostać kotem

KOMEDIA | KINO TV | 16:00



Arogancki milioner Tom Brand (Kevin Spacey) ulega wypadkowi. Jego dusza zostaje uwięziona w ciele szarego kocura. Pod tą postacią bogacz trafia do swojej rodziny, którą dotąd zaniedbywał. **110 min**

Francja/Chiny/Kanada 2016. Reż. Barry Sonnenfeld. Wyk. Kevin Spacey, Jennifer Garner i inni

Bez mojej zgody

DRAMAT OBYCZ. | TVN 7 | 20:00



Sara (Cameron Diaz) i jej mąż (Jason Patric), rodzice chorej na białaczkę Kate, decydują się na kolejne dziecko. Anna (Abigail Breslin) ma być dawczynią materiału genetycznego dla siostry. Gdy po latach odkrywa prawdę, pozywa rodziców. **140 min**

USA 2009. Reż. Nick Cassavetes. Wyk. Sofia Vassilieva, Abigail Breslin, Cameron Diaz i inni

Dorwać byłą

KOM. ROMANT. | SUPER POLSAT | 20:40



Milo Boyd (Gerard Butler), były policjant, zarabia na życie jako łowca nagród. Kolejne zlecenie może rozwiązać jego kłopoty lub ostatecznie go pogrążyć: ma doprowadzić przed sąd byłą żonę, dziennikarkę Nicole (Jennifer Aniston). **140 min**

USA 2010. Reż. Andy Tennant. Wyk. Gerard Butler, Jennifer Aniston, Gio Perez, Joel Garland i inni

Recepta na szczęście

KOMEDIODRAM. | WARNER TV | 19:10



Lawrence (Dennis Quaid) to zgorzkniały wdowiec. Jego życie odmienia wizyta przyrodniego brata Chucka (Thomas Haden Church) i pojawienie się atrakcyjnej Janet (Sarah Jessica Parker). **105 min**

USA 2008. Reż. Noam Murro. Wyk. Dennis Quaid, Sarah Jessica Parker, Thomas Haden Church i inni

Titanic

DRAM. KATASTROF. | POLSAT | 20:00



Anglia, 1912 rok. Wywodząca się z wyższych sfer 17-letnia Rose (Kate Winslet) podczas rejsu Titanikiem poznaje ubogiego artystę Jacka (Leonardo DiCaprio). Rodzące się między nimi uczucie niszczy tragedia – statek uderza w górę lodową. **255 min**

USA/Australia/Meksyk 1997. Reż. James Cameron. Wyk. Leonardo DiCaprio, Kate Winslet, Billy Zane i inni

Jeden dzień

MELODRAMAT | TVP KOBIETA | 21:30



Ambitna idealistka Emma (Anne Hathaway) i pochodzący z zamożnej rodziny Dexter (Jim Sturgess) poznają się w dniu rozdania dyplomów. Spędzają razem noc. Odtąd spotykają się co roku, by porozmawiać o swoim życiu. **110 min**

USA/Wielka Brytania 2011. Reż. Lone Scherfig. Wyk. Anne Hathaway, Jim Sturgess, Rafe Spall i inni

➲ Pola z entuzjazmem oferuje pomoc Smolnemu przy pisaniu scenariusza. Widzi w tym swoją szansę.

TVN | 20:15

Na Wspólnej

Dochodzi do awantury między Edwardem a jego synem. Ma to tragiczne skutki. Eliza stara się zaakceptować obecność Luśki w swoim życiu.



➲ Dziedzicówna musi odnaleźć się w trudnej sytuacji. Nie traci zimnej krwi.

PO Daria kończy swój staż w domu dziecka i wprowadza się na Wspólną do Ziębów. Kiedy jakiś czas później żegna się ze swoimi wychowankami jedna z dziewczynek rozpaczliwie błaga, aby zabrała ją ze sobą. Dziedzicówna spokojnie wyjaśnia, dlaczego nie może spełnić jej prośby. Wkrótce staje się świadkiem niepokojącego zdarzenia. Decyduje się podjąć interwencję. 40 min

WT Mazurek telefonicznie informuje Sylwka, że jego mama jest w szpitalu. Przejęty chłopak pojawia się na miejscu. Edward naskakuje na syna, że to przez niego matka zachorowała. Dochodzi między nimi do przepychanki, co powoduje nagłe pogorszenie stanu Mazurkowej, którą ekipa medyczna natychmiast zaczyna reanimować. 40 min



➲ Krzysztof próbuje pogodzić obowiązki dziadka i szefa redakcji.

ŚR W redakcji Smolny ulega niegroźnej kontuzji. Pola, słysząc, że jej szef ma dziś zajmować się wnukiem, oferuje mu swoją pomoc. Jakiś czas później Drozdowicz rozmawia z Krzysztofem o ekranizacji „Upału ciał". Dziewczyna proponuje, że to ona zostanie jego scenarzystką. 40 min

CZ Cielecki wraz z Elizą udają się do baru i ratują pijaną Luśkę z opresji. Kiedy dziewczyna dochodzi do siebie, prosi Rafała, aby zrobił badania genetyczne – ona też chce mieć pewność, że jest jego córką. W obliczu tego zdarzenia Eliza powoli zaczyna oswajać się z myślą, że jednak ma siostrę. 40 min



UWAGA Nie przegap tego odcinka!

Sylwek obawia się o zdrowie swojej matki. W szpitalu wdaje się w poważną awanturę z ojcem. Nerwowa sytuacja sprawia, że stan kobiety nagle się pogarsza. Jej życie jest zagrożone.



Bruno próbuje chronić rodzinę przed biologiczną matką Tadzia.

TVP 2 | 19:35

Barwy szczęścia

Łukasz kontynuuje dziennikarskie śledztwo dotyczące fermy norek. Jowita chce dać nauczkę swoim rywalom.

PT Marek martwi się o Witka, który przeżywa kryzys. Wangel denerwuje się ciągłą nieobecnością Sadowskiego w redakcji. Chce obsadzić na stanowisku redaktora naczelnego Alicję. 35 min

PO Łukasz udaje się na fermę norek, by dokończyć swoje dochodzenie. W życiu Stańskich nieoczekiwanie zjawia się biologiczna matka Tadzia, Ada. 35 min

WT Sadowskiemu udaje się wyrwać ochroniarzowi i uciec z fermy. Dolecki poprzysięga zemstę na Łukaszu. Ada staje się agresywna wobec Bożeny. Bruno decyduje się wezwać policję. 35 min

ŚR Rafał ostrzega Jowitę przed Deslerem. Okazuje się, że jej nowy klient wie, że kobieta była kiedyś oszustką, a także o tym, że podrabiała wina w przedsiębiorstwie swego ojca. 35 min

CZ Jezierska, po stracie swojego najlepszego klienta, planuje zemstę na Procie i Sergiuszu. Rafał płaci Adzie za atak na nową rodzinę Tadzia. 35 min



Podczas jazdy samochodem Ewa zaczyna rodzić. To jednak nie koniec kłopotów.

TVP 1 | 20:30

Leśniczówka

Ojciec Pati nie przyznaje się do dziecka. Lidia staje się świadkiem policyjnej akcji przeciwko przemytnikom.

PO Beata nadal nie ufa Bartkowi i odmawia pójścia z nim na obchód. Konrad ma dość kłótni współpracowników i wysyła ich na wspólny lunch. Magda wpada na pomysł, jak obłaskawić Mariana. Ewa i Krzysiek jadą ze spa do hotelu. W drodze dziewczyna zaczyna mieć mdłości. Majewski zatrzymuje samochód. Wychodząc z auta, zatrzaskuje telefon i kluczyki. 35 min

ŚR W czasie spotkania z Mondrasiukami Marian wypiera się córki. Chce natychmiast rozmawiać z Natalią. Wieczorem Pati znajduje teczkę, którą rodzicom dał detektyw. Krzyśkowi nie udało się zatrzymać żadnego samochodu, a czas nagli, dlatego Majewski postanawia wziąć Ewę na ręce i zanieść ją do szpitala. Hania i Jerzy orientują się, że stało się coś złego. 35 min

CZ Kasia myśli, że Zuzka jest smutna, dlatego że Ewa urodziła syna. Powód zmartwienia dziewczynki jest jednak zupełnie inny. Wkrótce między nią a Pati dochodzi do kłótni i rękoczynów. Lidia jest zdenerwowana przed kolejnym przerzutem. Przekonuje się, że miała rację, gdy Nowacki i Kowalski aresztują kierowcę ciężarówki z nielegalnym towarem. 35 min



TVN | 21:35

Skazana

Mazur usiłuje ratować swoją córkę. Komendant policji utrudnia śledztwo dotyczące Witkowskiego.

Paweł obawia się aresztowania. Podejmuje zdecydowane kroki.

ŚR Alicja wie, że musi jak najszybciej znaleźć sposób, by jej działanie przyniosło oczekiwany skutek. Jest coraz bardziej zdesperowana. W końcu postanawia się okaleczyć, dzięki czemu zostaje zakwalifikowana na obserwację psychiatryczną poza więzieniem w Zabrzu. Ma już bardzo mało czasu na to, by uratować córkę. Serafinowi i Cedro udaje się poznać prawdziwą tożsamość Pawła, a także jego motywy. Niestety, komendant blokuje dalsze posunięcia mężczyzn, odsuwając nadkomisarza od sprawy. Tymczasem Witkowskiemu grozi aresztowanie, więc przekonuje Hanię, że oboje muszą opuścić Polskę. Jak zapewnia, kupił już nawet bilety, a także spakował walizki. Mazur stara się temu zapobiec i nie popełnić błędu. Kosa może odegrać decydującą rolę w jej planie. 70 min



TVN 7 | 20:00

Tajemnica zawodowa

Kinga oczekuje życiowej stabilizacji. Żurawski pada ofiarą medialnej nagonki.

Julia zamierza reprezentować pokrzywdzoną przez sąd lekarkę.

PO Andrzej czuje się coraz lepiej. Kiedy Julia żąda, by się wyprowadził, między małżonkami dochodzi do wielkiej awantury. Wkrótce kobieta idzie na drinka z Millerem. Spotkanie ma nieoczekiwany finał. Nazajutrz Żurawska rozpoczyna pracę w kancelarii ojca. Jej pierwszą klientką zostaje Alicja Duszkiewicz, pozbawiona prawa do wykonywania zawodu z powodu błędu popełnionego podczas ratowania życia ofierze wypadku. Kobieta zamierza złożyć apelację. Kinga oczekuje od Andrzeja, że uporządkuje swoje sprawy, a następnie odejdzie od żony. On jednak skupia się wyłącznie na sobie, załamany z powodu kontuzji ręki, co uniemożliwi mu wykonywanie zawodu. Tymczasem prokurator zarzuca Żurawskiemu m.in. korupcję, mobbing i molestowanie. Media wydają na niego wyrok jeszcze przed tym, jak sprawa trafia do sądu. 120 min



TVP 2 | 15:10

Echo serca 2

PIĄTEK-ŚRODA Kaśka widzi, że Bartek tęskni za Joanną. Dochodzi między nimi do kłótni. Jan ma problem z Polą, która pobiła się z kolegą z klasy, bo chciała bronić dobrego imienia matki. Małgośka decyduje się wyjawić, dlaczego przed laty zostawiła dziecko i wyjechała do Włoch. Jej córka była owocem przelotnego romansu. Kobieta już wtedy widziała przepaść społeczną, która dzieliła ją od kochanka. Sugeruje Janowi, że Pola może nie być jego dzieckiem. 50 min



TV PULS | 19:00

Lombard. Życie pod zastaw 10

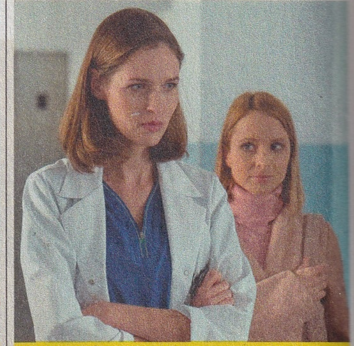
PIĄTEK-ŚRODA Andżelika i Mariusz biorą ślub. Na weselu pojawia się niespodziewany gość. Marta i Lolek rozpoczynają kurs adopcyjny. Jeden z prowadzących daje się we znaki uczestnikom. Wiele par po jego zajęciach rezygnuje. Ryży zapewnia znajomych z aresztu, że niedługo odzyska wolność. Paprot odnawia u tapicera znaleziony fotel. Następnie zastawia go w lombardzie Kazimierza. 60 min



TVP 1 | 15:50

Alternatywy 4

SOBOTA, NIEDZIELA Radni debatują nad nazwą nowej ulicy. Po burzliwej dyskusji decydują się na Alternatywy. Do bloku pod numerem 4 trafia mieszkaniec Pragi, Józef Balcerek. Mężczyzna nie chciał przeprowadzić się na Ursynów, został jednak eksmitowany wraz z rodziną. Cichocki nieustannie nachodzi prezesa spółdzielni. Jego koledzy tak zręcznie udają ekipę telewizyjną, że dyrektor w końcu obiecuje petentowi mieszkanie. Cichockiego ubiega jednak dygnitarz partyjny. 65 min



TVP 2 | 16:20

Na dobre i na złe

SOBOTA Do Leśnej Góry trafia dziewięcioletni Arek, który ma złamaną nogę. Doktor Sikorka podejrzewa, że problem chłopca jest poważniejszy, niż mogłoby się wydawać. Krzysztof chce naprawić relacje z Joanną, żeby móc widywać się z Kubą. Gawryło jednak nie wyraża na to zgody. Radwan zawiadamia ją, że będzie musiał wejść na drogę prawną i zażąda badań genetycznych. 60 min

Ranczo 8

TVP 1 | 8:35



PT-ŚR Lucy proponuje Dudzie, by został jej następcą. Wizja Fabiana w roli wójta nie podoba się Klaudii, która planowała wyjazd z Wilkowyj. Ksiądz pod czujnym okiem Michałowej przygotowuje się do pracy w kurii. Obawia się, że nie podoła nowym obowiązkom. 55 min

Czterdziestolatek

TVP KULTURA | 12:00



SO Inżynier Stefan Karwowski ma żonę Madzię i dwoje dzieci. W dniu czterdziestych urodzin dochodzi do wniosku, że zamknął już najważniejszy rozdział w swoim życiu. Odwiedza kolegę, doktora Karola Stelmacha, który udziela mu krzepiącej rady. 60 min

07 zgłoś się

TVP 1 | 23:30



WT-ŚR Milicja tropi szantażystę, który żąda trzystu tysięcy złotych od znanego reżysera. Niebawem artysta zostaje zamordowany. Borewicz znajduje mordercę wśród ludzi zajmujących się szkoleniem zwierząt. Usiłuje też rozwiązać zagadkę śmierci młodej Kasi. 75 min

Wspaniałe stulecie

TVP 1 | 14:00



PT-ŚR Hürrem błaga Leona, by wyjechał. Nie wie, że ktoś podsłuchuje ich rozmowę. Mahidevran postanawia zastraszyć Nigar. Chce z jej pomocą zdobyć informacje o Hürrem. W stolicy wybucha bunt janczarów. Atakują oni pałac. Dochodzi do tragedii. 60 min

Tajemnica Bladego Konia Agathy Christie

13 ULICA | 22:00



SO W bucie martwej kobiety policjanci znajdują listę nazwisk. Ślady prowadzą do wioski Much Deeping. Sprawa tajemniczej listy coraz bardziej się komplikuje. Tymczasem pisarz Mark Easterbrook musi rozwikłać zagadkę czarownic z Bladego Konia. 120 min

Westwall. Spisek

ALE KINO+ | 20:10



ŚR Początkująca policjantka Julia Gerloff nawiązuje romans z Nickiem Limbachem. Odkrywa, że jest on członkiem neofaszystowskiej organizacji. Znajomość ta otwiera przed dociekliwą kobietą możliwość zinfiltrowania środowiska groźnych radykałów. 125 min

Przysięga

TVP 1 | 16:05



PT-ŚR Levent strzela do Kemala i rani go. Tulay okłamuje Emira, że Gulperi sprzedaje zioła. Mężczyzna wyrzuca rośliny, które żona nazbierała dla chorego syna sąsiadki. Meltem udaje się przekonać Levanta do sprzedaży udziałów w firmie. Zostaje wspólniczką Kemala. 55 min

Sfora 2

ALE KINO+ | 20:10



ND Na plaży zostają znalezione zwłoki nastolatki. Wiele wskazuje na to, że dziewczyna zmarła z powodu przedawkowania. Śledztwo prowadzi Olivia Fernández. Istnieją bowiem poszlaki wskazujące na kolejny mizoginiczny spisek na szczytach władzy. 135 min

Purpurowe rzeki 3

CANAL+ PREMIUM | 21:00



ŚR Camille i Niemans wybierają się na wieś, gdzie mają się spotkać z Arnaudem Morillonem, dawnym kolegą detektywa. Na miejscu znajdują ciało swojego gospodarza. Wszystko wskazuje na to, że zabiła go choroba, która setki lat temu wywołała epidemię. 90 min

Miłość i przeznaczenie

TVP 2 | 17:15



PT-ŚR Nermin jest oczarowana Tarykiem. Zejnep i Barysz rozpoczynają przygotowania do ślubu. Ali Ryza i Sultan czują się gotowi, aby powiedzieć o swoim uczuciu bliskim. Zejnep rozmawia z Nesrin o swoim dzieciństwie oraz o planach na przyszłość. 45 min

Seal Team 5

AXN | 21:05



PO Jason szuka schronienia w domu, podczas gdy zespół Bravo pod dowództwem Raymonda Perry'ego bierze udział w operacji specjalnej. Agenci mają stanowić wsparcie dla sił brytyjskich. Zadanie, które muszą wykonać, okazuje się trudne. 60 min

The Good Doctor 5

AXN | 21:05



ŚR Lim, Park i Wolke leczą kobietę chorą na kokcydioidomikozę. Odkrywają, że skrywa ona przed narzeczonym pewien sekret. W tym samym czasie doktorzy Murphy, Allen i Andrews zajmują się 45-letnią dziewicą. Pomagają jej podjąć ważną decyzję. 55 min



TVP 1 | 18:30

Ojciec Mateusz 26

SOBOTA W Sandomierzu dochodzi do serii napadów, których ofiarami są mężczyźni. Sprawczyni, która wyróżnia się tatuażem z owadożerną rośliną, wyszukuje kandydatów na portalu randkowym, gdzie działa pod nickiem Blondi23. Mateusz orientuje się, że wielu jego znajomych zawiera znajomości w sieci. Postanawia pomóc im w poszukiwaniach miłości. 55 min



TVP 2 | 17:30

Rodzinka.pl

NIEDZIELA Marek traci dobry nastrój, gdy Agata straszy go duchami. Natalia daje Marii buty, które sama miała dostać od niej w prezencie. Później odbywa z Nowrockim rozmowę na temat życia. Tymczasem Viola, obserwując zachowanie Magdy i Tomka wróży, że szybko się rozwiodą, mimo że jeszcze się nie pobrali. Młodzi jednak rozwiązują swoje problemy. Ludwik doprowadza Paulę do płaczu. Kuba żąda, by ojciec już nigdy więcej nie zagadywał do dziewczyny. 30 min



TVP 2 | 18:50

Na sygnale

NIEDZIELA Britney i Nowy jadą do seniora z podejrzeniem zawału. Odkrywają, że wezwanie ma związek z urodzinami pacjenta. Basia, Piotr i pan Zdzisio są świadkami wypadku. Widzą, jak kierowca innej karetki potrąca przechodzącą przez ulicę kobietę, a następnie ucieka. W trakcie kolejnego wezwania doktor Góra trafia na własną matkę. Kobieta jest uczestniczką ekologicznej pikiety, podczas której doszło do wypadku. Britney wciąż szuka partnerki dla Nowego. 70 min



TVN | 22:45

Kontrola 2

ŚRODA Natalia postanawia zakończyć związek z Pauliną. Nie ma gdzie się podziać. Pomaga jej Majka, która jeszcze niedawno próbowała przestać myśleć o dziewczynie. Liczy, że jednak uda jej się pozostać z Natalią w relacji koleżeńskiej. Po ostatnich burzliwych przeżyciach obie potrzebują chwili spokoju. W dodatku Majka ma wkrótce wyjechać do Hiszpanii. Wielkimi krokami zbliża się jej impreza pożegnalna. Natalia znajduje ciekawą ofertę i kupuje własne mieszkanie. 45 min

Policjantki i Policjanci

TV 4 | 19:00



PT-CZ Białach i Lena spotykają studenta, będącego pod wpływem narkotyków. Chłopak zostaje zabrany na odtrucie, a zawartość jego plecaka trafia na komendę. Do Darka przychodzi jego wybawca, Wolski. W zamian za wyciągnięcie z więzienia chce pieniędzy. 60 min

Billions 6

HBO | 20:10



PT W Prince Cap pojawia się nowy gracz. Wszyscy inwestorzy próbują zabezpieczyć swoje pozycje, by nie dać mu się podejść. Taylor angażuje się w ryzykowną grę. Może na tym jednak wiele stracić. Chuck walczy w słusznej sprawie, ale pojawiają się komplikacje. 60 min

Klan Kennedych

TVP 1 | 20:35



PT-CZ Bracia Kennedy stają w obliczu kryzysu bezpieczeństwa, w którym stawką jest życie milionów ludzi. Na Kubie zostają odkryte radzieckie pociski balistyczne. Lee Harvey Oswald zabija prezydenta. Robert uważa, że śmierć głowy państwa była sygnałem dla niego. 50 min

Będzie bolało

CANAL+ PREMIUM | 21:00



PT Shruti zajmuje się Anną, która może być ofiarą przemocy domowej. Kobieta zaprzecza, jednak lekarka nie daje się zwieść. Adam zmaga się z problemami. Matka w końcu akceptuje jego związek z Harrym, jednak ukochany wciąż ma do Kaya pretensje. 50 min

S.W.A.T. 5

AXN | 22:05



PO Deacon organizuje ochronę dla prywatnego klienta. Prosi o pomoc Chris. Następnie oboje muszą walczyć o przeżycie, gdyż zostają zaatakowani przez członków kartelu narkotykowego. Przestępcy chcą uprowadzić bogacza, którego agenci transportują. 60 min

Irma Vep

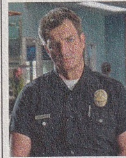
HBO | 20:10



WT Mira jest amerykańską gwiazdą filmową. Jedzie do Francji, gdzie ma zagrać w uwspółcześnionej wersji klasycznego obrazu z epoki kina niemego „Les Vampires". Zaczyna się utożsamiać się ze swoją bohaterką i coraz bardziej traci kontakt z rzeczywistością. 60 min

Rekrut 4

AXN | 21:05



WT Funkcjonariusz Thorsen postanawia wziąć udział w reality show, aby zmienić swój wizerunek. Niebawem producent programu zostaje zamordowany. Głównym podejrzanym w sprawie jest Aaron. Jego koledzy chcą znaleźć prawdziwego sprawcę. 55 min

9-1-1 5

FOX | 21:05



WT Członkowie załogi muszą ratować guru zdrowego trybu życia, przeciwko któremu zwrócili się mieszkańcy jego ośrodka. Odpowiadają też na wezwanie z luksusowego salonu fryzjerskiego. Eddie i May podejmują ważną decyzję dotyczącą przyszłości. 55 min

Grey's Anatomy: Chirurdzy 18

FOX | 21:05



ŚR Z powodu braku krwi szpital uruchamia ośrodek dla honorowych dawców. Nick nie radzi sobie z jednym z pacjentów. Prosi o pomoc Meredith. Relacja Winstona i jego brata komplikuje się. Lekarz próbuje temu jakoś zaradzić. 55 min

Szpital New Amsterdam

FOX | 22:00



ŚR Zostaje zamknięty ośrodek opieki nad seniorami. W tej sytuacji szpital musi przyjąć wielu nowych pacjentów. Max nie wie, czy wracać do Londynu. Reynolds wyładowuje swoje frustracje na personelu. Skutki jego zachowania doprowadzają do katastrofy. 55 min

Chicago Med 7

FOX | 21:05



CZ Dylan pomaga córce mafijnego bossa. Tymczasem pewna babcia desperacko szuka ratunku dla swojego wnuka. Ethan musi poradzić sobie z szokującymi wiadomościami dotyczącymi ojca. Will i Vanessa opiekują się jednym z kolegów z klasy Maggie. 55 min

Chicago Fire 10

FOX | 22:00



CZ Herrmann doradza znajomemu, który zastanawia się nad tym, czy otworzyć bar. Między Emmą a Violet pojawiają się kolejne konflikty. Kiddowi jest coraz trudniej utrzymać jedność wśród członków załogi. Ekipą targają bowiem liczne konflikty. 55 min

Kalendarz kibica



Piątek 10 czerwca

16:45	**Lekkoatletyka** – Mistrzostwa Polski – Suwałki 2022 – 2. dzień	TVP SPORT
17:30	**Żużel** – PGE Ekstraliga – mecz: Fogo Unia Leszno – ZOOleszcz GKM Grudziądz	ELEVEN SPORTS 1
18:30	**Jeździectwo** – CSIO Sopot Horse Show 2022 – 1. dzień	POLSAT SPORT NEWS
19:50	**Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Iran	POLSAT SPORT
20:15	**Żużel** – PGE Ekstraliga – mecz: Arged Malesa Ostrów Wlkp. – Moje Bermudy Stal Gorzów	ELEVEN SPORTS 1
20:35	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Dania – Chorwacja	POLSAT SPORT NEWS
20:35	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Austria – Francja	POLSAT SPORT EXTRA
03:00	**Koszykówka mężczyzn** – NBA – mecz finałowy fazy play-off: Boston Celtics – Golden State Warriors	CANAL+ SPORT

Sobota 11 czerwca

11:00	**FIA World Endurance Championship** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans	EUROSPORT 1
14:15	**Lekkoatletyka** – Mistrzostwa Polski – Suwałki 2022 – 3. dzień	TVP SPORT
14:50	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Ukraina – Armenia	POLSAT SPORT
15:55	**Formuła 1** – Grand Prix Azerbejdżanu – sesja kwalifikacyjna	ELEVEN SPORTS 1
17:50	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Irlandia – Szkocja	POLSAT SPORT
19:50	**Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: USA – Brazylia	POLSAT SPORT
20:35	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska	TVP 1
20:35	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Anglia – Włochy	POLSAT SPORT EXTRA
21:00	**Boks** – Gala w Londynie – waga junior ciężka: Richard Riakporhe – Fabio Turchi	CANAL+ SPORT
21:50	**Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska	TVP 2
00:50	**Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Kanada – Włochy	POLSAT SPORT
04:00	**Sporty walki** – UFC 275: Teixeira vs. Procházka – waga półciężka: Glover Teixeira – Jiří Procházka; waga słomkowa: Zhang Weili – Joanna Jędrzejczyk	POLSAT SPORT

Niedziela 12 czerwca

10:00	**FIA World Endurance Championship** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans	EUROSPORT 1
11:00	**World Touring Car Cup** – Wyścig w Węgrzech – 1. wyścig	EUROSPORT 2
12:55	**Formuła 1** – Grand Prix Azerbejdżanu	POLSAT
14:00	**Tenis** – Turniej WTA w Nottingham – mecz finałowy gry pojedynczej	CANAL+ SPORT
14:30	**Tenis** – Turniej ATP w 's-Hertogenbosch – mecz finałowy gry pojedynczej	POLSAT SPORT NEWS
15:00	**Futbol amerykański** – Europejska Liga Futbolu – mecz: Stuttgart Surge – Wrocław Panthers	POLSAT SPORT EXTRA
16:00	**Żużel** – PGE Ekstraliga – mecz: zielona-energia.com Włókniarz Częstochowa – For Nature Solutions Apator Toruń	CANAL+ SPORT 5
16:50	**Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska	TVP 1
17:50	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Norwegia – Szwecja	POLSAT SPORT EXTRA
18:45	**Żużel** – PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – Motor Lublin	CANAL+ SPORT 5
19:50	**Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Argentyna – Włochy	POLSAT SPORT
20:35	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Czechy	POLSAT SPORT EXTRA

Poniedziałek 13 czerwca

11:00	**Tenis** – Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej	CANAL+ SPORT
15:50	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Kazachstan – Słowacja	POLSAT SPORT
20:35	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Dania – Austria	POLSAT SPORT EXTRA
20:40	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja	TVP SPORT
03:00	**Koszykówka mężczyzn** – NBA – mecz finałowy fazy play-off: Golden State Warriors – Boston Celtics	CANAL+ SPORT

Wtorek 14 czerwca

12:50	**Siatkówka kobiet** – Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska	TVP SPORT
17:30	**Tenis** – Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy gry pojedynczej	POLSAT SPORT NEWS
18:55	**Żużel** – Liga szwedzka – mecz: Dackarna Malilla Speedway – Eskilstuna Smederna Speedway	ELEVEN SPORTS 1
20:35	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia	TVP 1
20:35	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Anglia – Węgry	POLSAT SPORT NEWS
20:35	**Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Niemcy – Włochy	POLSAT SPORT EXTRA
00:10	**Piłka nożna** – Eliminacje mistrzostw świata – finałowy mecz barażowy: Kostaryka – Nowa Zelandia	TVP SPORT

Środa 15 czerwca

09:00	**Siatkówka kobiet** – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – USA	POLSAT SPORT
14:30	**Kolarstwo** – Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap	EUROSPORT 1
19:00	**Tenis** – Turniej ATP w Londynie – mecz 2. rundy gry pojedynczej	POLSAT SPORT EXTRA
23:00	**Siatkówka kobiet** – Liga Narodów – mecz: Dominikana – Korea Południowa	POLSAT SPORT
02:00	**Siatkówka kobiet** – Liga Narodów – mecz: Brazylia – Turcja	POLSAT SPORT

Czwartek 16 czerwca

04:50	**Siatkówka kobiet** – Liga Narodów – mecz: Polska – Tajlandia	TVP SPORT
13:00	**Siatkówka kobiet** – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Japonia	POLSAT SPORT
15:15	**Kolarstwo** – Wyścig dookoła Belgii – 2. etap	EUROSPORT 1
18:55	**Żużel** – Liga szwedzka – mecz: Piraterna Speedway – Kumla Indianerna Speedway	ELEVEN SPORTS 1
20:00	**Lekkoatletyka** – Diamentowa Liga w Oslo	POLSAT SPORT NEWS
03:00	**Koszykówka mężczyzn** – NBA – mecz finałowy fazy play-off: Boston Celtics – Golden State Warriors	CANAL+ SPORT

PIŁKA NOŻNA

Holandia – Polska

SOBOTA
TVP 1 | 20:35

Biało-Czerwoni kontynuują rywalizację w Lidze Narodów 2022/2023. W swoim kolejnym meczu zmierzą się w Rotterdamie z Holandią. Po kilku słabszych latach Pomarańczowi powrócili na piłkarskie salony. Podczas Euro 2020 dotarli do 1/8 finału. Polacy rywalizowali z Holandią również w poprzedniej edycji LN. Jednak przegrali wówczas obydwa spotkania – w Amsterdamie 0:1, natomiast w Chorzowie 1:2. Dzisiaj również to nasi rywale są stawiani w roli faworytów. Podopieczni Czesława Michniewicza nie będą mieli zbyt dużo czasu na wytchnienie, gdyż trzy dni po tym meczu zmierzą się z Belgią. Robert Lewandowski i spółka mają nadzieję, że magia Stadionu Narodowego znów zadziała i zanotują korzystny rezultat z Czerwonymi Diabłami. 175 min





FORMUŁA 1

➲ Obrońca tytułu mistrzowskiego nie ma jeszcze na swoim koncie triumfu w Azerbejdżanie.

Grand Prix Azerbejdżanu

NIEDZIELA
POLSAT | 12:55

Sergio Pérez, triumfator z Baku z ubiegłego sezonu, wygrał poprzednią eliminację, słynne GP Monako. Będzie chciał na szczęśliwym dla siebie torze kontynuować zwycięską passę. Pomieszać mu szyki postara się Max Verstappen. 185 min



SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

➲ Aktualni mistrzowie świata kontra złoci medaliści z igrzysk olimpijskich w Pekinie.

Liga Narodów: Francja – Polska

NIEDZIELA
TVP 1 | 16:50

Pierwszy tydzień rywalizacji w tegorocznych rozgrywkach Polacy zakończą spotkaniem z Trójkolorowymi. Biało-Czerwoni liczą na rewanż za ćwierćfinał IO, w którym po emocjonującym meczu ulegli Francji w pięciu partiach. 155 min



SIATKÓWKA KOBIET

➲ W poprzedniej edycji tych rozgrywek Japonki pokonały reprezentantki Polski w pięciu setach.

Liga Narodów: Japonia – Polska

WTOREK
TVP SPORT | 12:50

W ubiegłym sezonie siatkarki z Kraju Kwitnącej Wiśni awansowały do turnieju finałowego Ligi Narodów, w którym przegrały obydwa spotkania. Biało-Czerwone w klasyfikacji końcowej uplasowały się dopiero na jedenastej pozycji. 155 min

ROZMOWA Z DOMINIKIEM STRZELCEM

Strefa relaksu obok warzywnika

Sezon ogrodowy w pełni. Kto jeszcze nie zbudował swojej własnej oazy zieleni, może zainspirować się propozycjami Dominika Strzelca. Prowadzący „Polowanie na ogród" zdradza nam kilka z nich!



● W programie „Odlotowy ogród" Dominik Strzelec zmieniał zwykłe ogródki w wyjątkowe.



● Dominik Strzelec w TTV w programie „Usterka" sprawdzał pracę fachowców, a w stacji HGTV urządza „Polowanie na ogród" i w sklepach ogrodniczych szuka bohaterów do swojego programu.

➲ Trudno jest „polować" na bohaterów programu?

Z tym nigdy nie było kłopotu, bo chętnych do programu jest zawsze więcej niż miejsc. Ludzie chcą zmieniać przestrzeń wokół domów i lgną do mnie. Kwestią są tylko kryteria kwalifikacji, na przykład wielkość ogrodu. Mamy tylko trzy dni, żeby go odmienić. Niektóre przeszkody związane z topografią miejsca przekreślają możliwość wzięcia udziału w metamorfozie.

➲ Co się zmieniło w tych realizacjach po pandemii?

Ostatnie dwa lata pokazały, że ludzie pragną zrekompensować sobie brak możliwości wyjechania na wczasy. Zamknięci w domach postanowili przestrzeń wokół siebie doposażyć, upiększyć i dostosować do swoich potrzeb. Większość osób chce teraz przenieść kawałek kanikuły do własnego ogrodu.

➲ Nastały złote czasy dla firm ogrodniczych i projektantów?

Tak, widzę to po liczbie zapytań i zleceń! Klienci zaczęli wychodzić poza strefę swojego komfortu, dają się przekonać do wielu rzeczy, o których wcześniej nie myśleli. Czuję, że nie mają w tej materii doświadczenia, więc ufają pracowni architektury krajobrazu. Dla mnie to jest bardzo budujące, że popyt na takie usługi rośnie. Zmusza mnie do poszukiwania nowinek, ciekawych rozwiązań, pobudza kreatywność.

Ludzie zamknięci w domach postanowili upiększyć swoje ogrody. Potrzeby wciąż rosną!

➲ Pojawiły się nowe trendy?

Jeden z nich jest już od dłuższego czasu i się rozwija. To łączenie przestrzeni wypoczynkowej z uprawową. Klienci chcą,by wkomponować w ogród warzywnik, krzewy owocowe. Pragną cieszyć się własną uprawą truskawek czy fasolki szparagowej. Druga rzecz to sposób nasadzeń roślin. Powoli, ale jednak odchodzi już do lamusa ogród skomponowany z pojedynczych roślin. Pojawiają się nasadzenia grupowe, nie jednej, lecz dwudziestu sztuk danego gatunku. I to ma sens! To tworzy w ogrodzie porządek.

ROZMAWIAŁA MONIKA ADAMUS



● Dominik Strzelec wraz z ekipą mają zaledwie trzy dni, by sprostać oczekiwaniom właścicieli i odmienić ich ogródki.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

TVP 1 (DVB-T)

5:10 Przysięga (656) – telen. Turcja
6:00 Wspaniałe stulecie (36) (powt.)
7:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7:30 Agape – magazyn religijny, Polska
8:00 Wiadomości, pogoda
8:15 Kwadrans polityczny – pr. publ.
8:35 Ranczo 8 (104) – obycz., Pol. 2014
9:35 Komisarz Alex 17 – krym., Pol. 2022
10:35 Ojciec Mateusz 18 (230) – krym.
11:25 Okrasa łamie przepisy – magazyn
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12:30 Agropogoda – progr. informacyjny
12:35 Magazyn rolniczy
12:55 NATURA W JEDYNCE: Planeta doskonała (5-ost.): Ludzie – serial dok., Wielka Brytania/USA 2020
14:00 Wspaniałe stulecie (37) – serial
15:00 Wiadomości, pogoda
15:15 Alarm! – mag. interwencyjny, Pol.
15:35 Gra słów. Krzyżówka (392)
16:05 Przysięga (657) – telen., Turcja
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
17:55 Tajemnice (5) – serial kryminalny, Ukraina 2019
18:55 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19:20 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:10 Alarm! – mag. interwencyjny, Pol.
20:35 Klan Kennedych (4) – serial historyczny, Kanada/USA 2011

TVP 2 (DVB-T)

5:00 Na sygnale (146) – fab.-dok., Pol.
5:30 M jak miłość (1548) – obycz.
6:20 Anna Dymna – spotkajmy się: Julia Zakrocka – talk-show, Pol. 2022
6:55 Rodzinka.pl (110) – kom., Polska
7:30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7:55 Pytanie na śniadanie – mag.
10:35 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie – mag.
11:15 Smaki świata – pośród mórz (1) – magazyn kulinarny, Polska 2021
11:45 Rodzinka.pl (266) – serial komediowy, Polska 2019
12:15 Msza święta Kościoła polskokatolickiego
13:15 Zranione ptaki (56) – serial obyczajowy, Turcja 2019 (powt.)
14:05 Va banque (117) – teleturniej, Pol.
14:35 Na sygnale (189) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2018
15:10 Echo serca 2 (20) – serial obyczajowy, Polska 2019
16:00 Koło fortuny (992) – teleturniej, Polska 2019-2022
16:35 Familiada – teleturniej
17:15 Miłość i przeznaczenie (130) – serial obycz., Turcja 2019-2020
18:00 Panorama
18:20 Va banque (118) – teleturniej, Pol.
18:45 Zranione ptaki (57) – serial obyczajowy, Turcja 2019
19:35 Barwy szczęścia (2592) – serial obyczajowy, Polska 2022

POLSAT (DVB-T)

4:40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień – program informacyjny
8:40 Malanowski i partnerzy (791, 792) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2016
9:40 Sekrety rodziny (180) – serial paradokumentalny, Polska 2021
10:40 Dlaczego ja? (1029) – serial paradokumentalny, Polska 2020
11:40 Gliniarze (251) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12:50 Wydarzenia
13:20 Interwencja – mag. reporterów
13:40 Trudne sprawy (904) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14:40 Dlaczego ja? (950) – serial paradokumentalny, Polska 2019
15:50 Wydarzenia, pogoda
16:15 Interwencja – mag. reporterów
16:40 Gliniarze (534) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:40 Sekrety rodziny (240) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Ewa odkrywa, że jej mąż ma kochankę. Norbert okłamał także Mariolę, której mówił, że jest samotny. Obie postanawiają się na nim zemścić.
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19:45 Sport, pogoda

TVN (DVB)

5:45 Uwaga! – magazyn reporterów
6:05 Ukryta prawda (1228) – serial paradokumentalny, Polska 2021
7:00 Kuchenne rewolucje (6): Kielce, L'amore – program rozrywkowy, Polska 2016
8:00 Dzień Dobry TVN LIVE – magazyn
11:40 Doradca smaku (26): Pomidorowy krem z dyni zapiekany z jajkiem – magazyn kulinarny, Polska 2022
11:50 Ukryta prawda (1061) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12:55 Tajemnice miłości (5) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 Ukryta prawda (1229, 1023) – serial paradokumentalny, Pol. 2021
16:10 Ten moment (25) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16:45 Kuchenne rewolucje (7): Warszawa, Salon Kulinarny – program rozrywkowy, Polska 2016
17:55 Ukryta prawda (1062) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Po rozwodzie Ania wychowuje trzynastoletniego Franka razem z drugim mężem, Andrzejem. Marzy o tym, by syn stał się geniuszem. Jej aspiracje doprowadzają do konfliktu z ojcem chłopca, Robertem.
19:00 Fakty
19:30 Sport, pogoda
19:50 Uwaga! LIVE – magazyn reporterów

20

TELENOWELA DOKUMENTALNA



21:30 Rolnik szuka żony 8 (1) – Polska 2021
Uczestnikami programu są rolnicy, którym poszczęściło się w wielu dziedzinach. Odczuwają jednak dotkliwy brak osoby, z którą mogliby dzielić życie. Czekają ich wielkie emocje, radosne chwile i trudne momenty. Prowadzi Marta Manowska.
22:35 Pozdrowienia z Moskwy ★★★ – film sensacyjny, Wielka Brytania 1963, reż. Terence Young, wyk. Sean Connery, Daniela Bianchi, Pedro Armendáriz, Lotte Lenya
Bond rusza do Stambułu, by z ambasady radzieckiej ukraść urządzenie do dekodowania meldunków. KGB zleca likwidację agenta Tatianie Romanowej. Kobieta podąża za nim m.in. do Wenecji. 007 sądzi, iż pracuje ona dla zachodnich służb specjalnych.
0:40 Fałszerz ★★ – thriller, USA 2014, reż. Philip Martin, wyk. John Travolta, Christopher Plummer, Tye Sheridan
2:20 S.W.A.T. – Jednostka specjalna 2 (35) – serial sensacyjny, USA 2018
3:05 Ja wam pokażę! (11) – serial obyczajowy, Polska 2007
3:55 Magazyn kryminalny 997

WIDOWISKO



20:10 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki – 2021: Kielce, część 1 i 2
Przypomnienie ubiegłorocznego koncertu. Wystąpią m.in. Czadoman, Dagmara Bryzek, Albina, Maryla Rodowicz, M.I.G i Łobuzy.
22:20 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz ★★ – komedia, Polska 1978, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik, Ewa Wiśniewska, Stanisław Tym
Lata 70. XX w. Dyrektor Krzakoski spędza noc z córką prominenta, Danusią. Dziewczyna zachodzi w ciążę. Karierowicz postanawia ją poślubić. Najpierw jednak musi wziąć rozwód.
0:20 Na ringu z rodziną ★★ – komediodramat, Wielka Brytania/USA/Meksyk 2019, reż. Stephen Merchant, wyk. Florence Pugh, Lena Headey, Nick Frost, Jack Lowden
2:20 Blue Jasmine ★★ – komediodramat, USA 2013, reż. Woody Allen, wyk. Cate Blanchett, Alec Baldwin, Sally Hawkins, Bobby Cannavale
4:00 Moja krew ★★ – dramat obyczajowy, Polska 2009, reż. Marcin Wrona, wyk. Eryk Lubos, Luu De Ly, Wojciech Zieliński, Marek Piotrowski

FILM FAMILIJNY



20:00 Smerfy ★★ – USA 2011, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris, Jayma Mays, Sofía Vergara (s. 14)
Przygody niebieskich stworków znanych z popularnego w latach 80. serialu animowanego, a wymyślonych przez belgijskiego rysownika komiksów, Peyo. W polskiej wersji językowej postaciom głosów użyczyli m.in. Jerzy Stuhr, Małgorzata Socha oraz Waldemar Barwiński.
22:15 Inwazja: Bitwa o Los Angeles ★★ – film s.f., USA 2011, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Aaron Eckhart, Ramon Rodriguez, Will Rothhaar, Cory Hardrict
Kosmici atakują Ziemię. Ostatnim bastionem ludzi jest Miasto Aniołów. Sierżant Nantz wraca do służby, by pomóc w walce. Wojskowi odkrywają centrum dowodzenia obcych, które ma zostać zbombardowane. Trzeba ewakuować cywilów.
0:55 Poznaj moich rodziców ★★ – komedia, USA 2004, reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Dustin Hoffman, Barbra Streisand
3:25 Kabaretowa Ekstraklasa (43) – program rozrywkowy, Polska

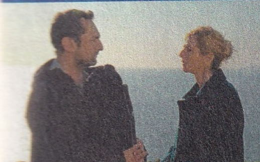
FILM SF



20:00 Player One ★★ – USA/Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller
Rok 2045. Wirtualny świat oferuje możliwość wcielania się w dowolną istotę. Kiedy umiera twórca tego imperium, zostaje ogłoszony konkurs na jego zastępcę. Zapalony gracz Wade podejmuje wyzwanie.
23:00 Żółtodziób ★★ – film sensacyjny, USA 1990, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Charlie Sheen, Raul Julia, Sônia Braga
Nick nie jest zachwycony, kiedy szef przydziela mu jako partnera nowicjusza, Davida. Jego obawy potwierdzają się, gdy zostaje porwany przez gangsterów. Początkujący stróż prawa musi wkroczyć do akcji.
1:30 Kuba Wojewódzki (14-ost.) – talk-show, Polska 2021
2:30 Kuchenne rewolucje (11): Grodzisk Mazowiecki – Orient X-press/Pełen Rondel – program rozrywkowy, Polska 2021
3:30 Uwaga! – magazyn reporterów
3:50 NOC Magii LIVE – interaktywny program rozrywkowy
5:15 Kto was tak urządził? – magazyn

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7



20.00 WYMARZONY

5:00 Szpital (985) – serial paradokum., Polska 2019
6:00 Idealna niania 2 (2)
6:50 Papiery na szczęście (9, 10) – serial obycz., Pol.
7:55 Ukryta prawda (1005, 937, 938) – paradok.
11:00 Tajemnice miłości (24) – serial paradok., Pol. 2021
12:05 Szpital (986) – serial paradokum., Polska 2019
13:05 Idealna niania 2 (3)
13:55 Sąd rodzinny (144) – serial fab.-dok., Polska
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (598) – serial fab.-dok., Polska
15:55 Ukryta prawda (627) – serial paradok., Polska
17:00 Tajemnice miłości (25) – serial paradok., Pol. 2021
18:00 Opowieści małżeńskie (14) – paradok., Polska
19:00 Ukryta prawda (989) – serial paradok., Polska
20:00 Wymarzony ★★ – dramat obyczajowy, Francja/Belgia 2018
22:25 Billy Elliot – film ★★★ obyczajowy, Wielka Brytania/Francja 2000
0:45 Olimp w ogniu ★★ – thriller, USA 2013
3:15 NOC Magii LIVE – interaktywny program rozrywkowy

TV PULS



20.00 ZAWROTNA PRĘDKOŚĆ

6:00 Kobra – oddział specjalny (13) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
7:00 Nash Bridges (109) – serial sens., USA 2000
8:00 Prawdziwe motywy (18) – serial paradok., Pol.
9:00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (263) – serial obycz., Polska 2020
10:00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (478) – serial obycz., Polska 2021
11:00 Zaklinaczka duchów 4 (64) – serial fantasy, USA 2008
12:00 Rodzinny interes 5 (221, 222) – serial obycz., Pol. 2021
14:00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (264, 265) – serial obycz., Polska 2020
16:00 Prawdziwe motywy (21, 22) – paradok., Polska
18:00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (480, 481) – serial obycz., Polska 2022
20:00 Zawrotna prędkość ★★ – film sensacyjny, Belgia/Francja/USA 2017, reż. Antonio Negret
21:50 Rocky – dramat ★★ obyczajowy, USA 1976, reż. John G. Avildsen
0:25 Everly – film sensacyjny, ★★ USA 2014, reż. Joe Lynch

TV 4



20.00 GWIAZDY KABARETU

6:00 Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sensacyjny, USA 1993-1994
8:00 Nasz nowy dom (132)
9:00 Pierwsza miłość (3386) – serial obycz., Polska 2022
9:50 Kochane pieniądze (30) – serial paradokum., Polska 2021
10:50 Nowe sekrety sąsiadów (15, 16) – serial paradokum., Polska 2020
11:55 Septagon (81) – serial kryminalny, Polska 2019
12:55 Sędzia Judy (29, 30)
13:55 STOP Drogówka
16:00 Policjantki i Policjanci (859) – serial obyczajowy, Polska 2022
17:00 Hawaje 5-0 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2013-2014
19:00 Policjantki i Policjanci (860) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:00 Gwiazdy Kabaretu (91, 79)
22:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (550, 551) – serial krym., Polska 2022
0:05 Pan „Wypadek" ★★ – film sensacyjny, Wielka Brytania 2018, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Scott Adkins
2:25 Disco Polo Life

WP



19.50 PRAWIE PO ŚLUBIE

6:35 To znowu miłość ★★ – dram. obycz., Kan. 2015
8:30 Niespodziewana ★★ miłość – dramat obyczajowy, USA 2017
10:40 WP Express (155)
11:10 Najśmieszniejsze filmiki świata 2 (44)
11:35 Latający patrol (10)
11:50 WP News 11:50 (351)
11:55 Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy (7)
12:55 Pokochaj lub sprzedaj 7 (6) – dok.
13:55 Pokochaj lub sprzedaj 6 (7) – dok.
14:50 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (10) – dok.
15:50 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver (10) – dok.
16:50 WP News 16:50 (351)
16:55 Policjanci z sąsiedztwa (10) – dok.
17:50 Wielka historia (9, 5)
18:50 Najgroźniejsi kierowcy świata 2 (8)
19:15 Najśmieszniejsze filmiki świata 2 (3)
19:50 Prawie po ślubie ★★ – kom. romant., USA 2013
21:45 Mistrzowie Kabaretu 11 (2) – pr. rozr.
23:00 Mistrzowie Kabaretu 8 (5, 6) – rozr.
1:05 Mistrzowie Kabaretu 3 (2)

STOPKLATKA



20.00 PORANEK KOJOTA

6:00 Nowa Scena Śmiechu 2
6:05 Scena śmiechu (27)
7:00 Złotopolscy (519, 520) – telenowela, Polska 2003
8:00 Plebania (478, 479) – serial obycz., Polska 2004
9:00 Magiczny świat ★★ Davida Copperfielda – film familijny, Wielka Brytania/USA 2019
11:35 Appaloosa ★★ – western, USA 2008
13:50 Next – thriller s.f., USA ★★ 2007, wyk. Nicolas Cage
15:45 Czterej pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Pol. 1966
18:00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (7, 8)
19:00 Łowcy okazji 3 (18, 19) – serial dokum., USA 2012
20:00 Poranek kojota ★★ – komedia, Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr
22:00 Nie oddychaj – horror, ★★ USA 2016, reż. Fede Alvarez, wyk. Stephen Lang
23:50 Dracula – horror, ★★★ USA 1992, reż. Francis Ford Coppola, wyk. Gary Oldman, Winona Ryder
2:25 Kroll – film sensacyjny, ★★ Polska 1991, reż. Władysław Pasikowski

TTV HD

6:55 Ukryta prawda (791)
7:55 Szpital (866, 867)
9:55 No to lecę! (1/5)
10:55 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (14)
11:55 Szkoła (649) – paradok.
12:55 Ukryta prawda (483)
13:55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 4 (6) – fab.-dok.
14:55 Królowe życia 8 (5)
15:45 Express, pogoda
16:05 Usterka 12 (7)
16:35 Szokujące potrawy (1/6) – dok., Polska 2019
17:45 Express, pogoda
18:05 DeFacto 8 (12)
18:30 Brudna robota – czysty zysk (4)
19:45 Express, pogoda
20:05 Królowe życia 11 (10)
20:35 Gogglebox. Przed telewizorem 12 (11)
21:45 Express, pogoda
22:00 99 – Gra o wszystko. VIP (4) – pr. rozrywk.
23:00 Królowe życia 11 (6, 7) – serial fab.-dok.
0:00 Królowe życia 9 (15)

PULS 2

7:00 Blaze i megamaszyny 3
7:40 Smerfy – anim.
8:45 Marta mówi 2 – anim.
9:10 Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody! 23 – anim.
9:45 Little People: Mali odkrywcy 2 – anim.
10:25 Ciekawski George 6
11:15 Pamiętnik Florki 2
11:45 Milo – anim.
12:00 Bing 4 – anim.
12:10 Grizzy i Lemingi 2
12:30 Było sobie życie – anim.
13:00 Blaze i megamaszyny 3
14:00 Mustang: Duch wolności 2 – anim.
15:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16:00 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2 – anim.
16:35 Pingwiny z Madagaskaru – anim.
18:35 Smerfy – anim.
19:00 Psi Patrol 4 – anim.
20:00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (468-472)
1:00 Ale numer! (38, 39)

TV 6

6:00 Detektywi w akcji (69) – fab.-dok., Pol. 2016
7:00 Słoneczny patrol (21, 22) – przyg., USA 1990
9:05 Słoneczny patrol 2 (1)
10:00 Kobra – oddział specjalny (7) – sens.
11:05 Galileo (376)
12:05 Miodowe lata (18, 7, 28) – kom., Pol. 1998-2001
14:00 Policjantki i Policjanci (325) – obycz., Pol. 2017
15:00 Detektywi w akcji (178) – fab.-dok., Pol. 2017
16:00 Instrukcja kochania (9) – obycz., Polska 2022
17:00 Medicopter 117 (46) – serial przyg., Niemcy 2001
18:05 Miodowe lata (1, 8, 26) – kom., Pol. 1998-2001
20:00 Galileo (377)
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (161, 162) – serial krym., USA 2008
23:00 Wikingowie (5, 6) – hist., Irlandia/Kan. 2013
1:00 Miłość na zakręcie (24-26) – obycz., Polska

METRO

8:00 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości (UA)
8:30 Komornicy 2 (7, 8)
9:30 Celnicy na straży Europy 3 (6)
10:00 Na haczyku (4)
10:30 Jak to jest zrobione?
11:00 Usterka 6 (5)
11:35 Makłowicz w Polsce
12:05 Detektyw Monk (3, 4)
14:05 Dr House 8 (23)
15:05 Dr House (1/22)
16:05 Fani czterech kółek 12 (14)
17:05 Usterka 6 (6)
17:35 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda (2)
18:35 Zarobić na kamperach
19:35 Fani czterech kółek 12 (19)
20:35 Przystanek Bieszczady (5)
21:35 Columbo 8 (1/5)
23:40 Pozwól mi wejść ★★ – horror, W. Bryt./USA 2010
1:55 Formuła E
2:45 Asy B klasy (3)

TVP KULTURA

7:00 Informacje kulturalne
7:30 Teledysk – Polska
7:55 Ukraińcy (4) – dok.
8:50 Tamte lata, tamte dni
9:30 U kresu drogi – dram. ★★ obyczajowy, Polska 1939
11:00 Dom (5) – obycz.
12:50 Hamadria – dok.
13:30 Claudia, La Misteriosa
14:35 Józia – film obyczajowy, ★★ Polska/NRD 1977
15:50 Magiczne drzewo – film ★★ fantasy, Polska 2008
17:30 Lala Czaplicka i Orkiestra Adria
18:30 Informacje kulturalne
18:55 Reżyserzy – dokum.
20:00 Miś – komedia, ★★★ Polska 1981
22:05 Gdy opadnie pył – film dok., Holandia 2020
23:45 Van Gogh. U bram ★★ wieczności – film biograf., Irlandia/Wielka Brytania/Francja/Szwajcaria/USA 2018
1:45 Szczęście – film krótkometr., Polska 2018
2:10 Super Rzecz

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA



19.40 POSTAW NA MILION

6:05 Zakochaj się w Polsce
6:30 Muzeum Polskiej Piosenki (115) – pr. rozr.
6:45 Okrasa łamie przepisy
7:15 Makłowicz w podróży
7:50 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
8:20 Familiada – teleturniej
8:55 Va banque – telet.
9:25 Koło fortuny – telet.
10:05 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (118) – cykl reportaży, Polska
10:40 Postaw na milion – teleturniej, Polska
11:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
12:05 Familiada – teleturniej
12:40 Va banque – telet.
13:15 Czterdziestolatek (20) – serial obycz., Pol. 1977
14:20 Rodzinka.pl (14, 15) – serial kom., Pol. 2011
15:30 Kabaretomaniacy (50, 39) – pr. rozr., Polska
17:25 Szansa na sukces. Opole 2022 2 (7) – widowisko, Polska 2022
18:25 Okrasa łamie przepisy
19:00 Makłowicz w podróży
19:40 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21:35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (110, 111) – cykl reportaży
22:45 Anything Goes. Ale jazda! (12) – pr. rozrywk.
23:45 Tylko hity! Opole 2012 (3) – koncert, Polska
0:50 Koło fortuny – telet.
2:10 Hity wszech czasów

SUPER POLSAT

DVB T



20.00 SPORTY WALKI

6:05 Wydarzenia – pr. inform.
6:45 SuperLudzie Extra (7)
6:55 Psi Patrol – serial anim.
8:35 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości – anim.
9:00 SpongeBob Kanciastoporty 11
9:30 iCarly (7) – serial dla młodzieży, USA 2007-2008
10:00 Wydarzenia 24
10:30 Nasz nowy dom (158, 162) – reality show, Polska 2019
12:30 Z klimatem i z pasją (67) – pr. publ., Polska
13:00 Serca dwa (11) – serial dokumentalny, Polska 2020
13:30 Świat według Kiepskich (206, 142)
14:50 Chirurdzy (156) – serial obyczajowy, USA 2011-2012
15:50 Wydarzenia – pr. inform.
16:10 Więcej „Wydarzeń" – program informacyjny
16:20 Gość „Wydarzeń 24" – program publicystyczny
17:00 Jeździectwo: Sopot Horse Show
20:00 Sporty walki: Babilon MMA 29 – walka: Piotr Kacprzak – Damian Zorczykowski LIVE
0:00 Atak paniki ★★ – komedia, Polska 2017
2:05 Miasto długów (1, 2) – krym., Polska 2019-2020
4:00 Nasz nowy dom (138) – reality show, Polska 2019
5:00 Na ratunek 112 (427) – serial paradok., Pol. 2020

AXN



20.10 WYCHODNE MAMUSIEK

6:00 The Good Doctor 4 (1) – serial obycz., USA 2020
6:55 Rekrut 3 (10, 11) – serial krym., USA 2021
8:50 S.W.A.T. 4 (6, 7) – serial sensacyjny, USA 2020
10:40 Agenci NCIS 15 (8, 9) – serial krym., USA 2017
12:20 Alex Rider (2, 3) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020
14:10 The Good Doctor 4 (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2020
16:05 Człowiek z bieguna ★★ – komediodramat, USA 2014, reż. Maya Forbes, wyk. Mark Ruffalo, Zoe Saldana, Ashley Aufderheide, Beth Dixon
17:50 Nie zadzieraj z fryzjerem ★★ – komedia, USA 2008, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Emmanuelle Chriqui
20:10 Wychodne mamusiek ★★ – komedia, USA 2014, reż. Andrew Erwin, Jon Erwin, wyk. Sarah Drew, Sean Astin, Patricia Heaton
22:15 Django ★★★ – western, USA 2012, reż. Quentin Tarantino, wyk. Jamie Foxx, Christoph Waltz
1:50 Druga poprawka ★★ – film sensacyjny, USA 2020, reż. Brian Skiba, wyk. Ryan Phillippe, Casper Van Dien, Jack Griffo, William Katt
3:50 Agenci NCIS 16 (22) – serial krym., USA 2018

COMEDY CENTRAL



19.55 TEORIA WIELKIEGO...

6:00 Mamuśka 7 (2, 3) – serial kom., USA 2019
6:55 Mike i Molly 6 (11, 12) – serial kom., USA 2016
7:50 Młody Sheldon (9, 10) – serial kom., USA 2017
8:35 Teoria wielkiego podrywu 8 (10-13) – serial komediowy, USA 2014-2015
10:30 Przyjaciele 9 (17-22) – kom., USA 2002-2003
13:30 Teoria wielkiego podrywu 8 (16-21) – serial komediowy, USA 2014-2015
16:00 Młody Sheldon (11, 12) – serial komediowy, USA 2017
16:55 Przyjaciele 9 (25) – serial kom., USA 2002-2003
17:55 Przyjaciele 10 (1-4) – kom., USA 2003-2004
19:55 Teoria wielkiego podrywu 8 (21-24) – serial komediowy, USA 2014-2015
21:35 Teoria wielkiego podrywu 9 (1-3) – serial komediowy, USA 2015
23:00 Comedy Club 8 (4) – pr. rozrywkowy, Polska 2022
23:30 Comedy Club 3 (5) – pr. rozrywkowy, Polska
0:00 Miasteczko South Park 21 – serial animowany dla dorosłych, USA 2017
0:30 Włatcy móch 9 – anim.
1:30 Blok Ekipa 2 – serial anim. dla dorosłych, Polska

KINO POLSKA



20.00 TRICK

6:00 Nie ma jak Polska (2) – magazyn turystyczny
6:25 Me voy – etiuda filmowa, Polska 2019
7:00 Perła w koronie ★★★ – dramat obyczajowy, Polska 1971, wyk. Olgierd Łukaszewicz
9:35 Sławna jak Sarajewo ★★ – komediodram., Pol. 1988, wyk. Mariusz Saniternik
11:40 Szatan z siódmej klasy ★★ – film przygodowy, Polska 1960, reż. Maria Kaniewska, wyk. Józef Skwark, Pola Raksa
13:55 Krzyż Walecznych ★★ – film wojenny, Polska 1958, wyk. Jerzy Turek, Aleksander Fogiel
15:45 Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem ★★ – film kostiumowy, Polska 2003, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbrychski, Michał Żebrowski
17:55 Nowy kabaretowy rejs 2 (8) – program rozrywkowy, Polska 2020
19:00 Nowy kabaretowy rejs 3 (8) – program rozrywkowy, Polska 2020
20:00 Trick ★★ – komedia sensacyjna, Polska 2010, wyk. Piotr Adamczyk, Robert Więckiewicz
22:00 Zagubiony czas ★★ – dramat wojenny, Niemcy 2011, wyk. Alice Dwyer
0:30 Supernova ★★ – dramat obyczajowy, Polska 2019

TVP SERIALE

9:25 Złotopolscy (533) **10:00** Klan (447) **10:35** Na dobre i na złe (256) **11:40** Ranczo 7 (82) **12:30** Korona królów (87, 88) **13:30** „Ja to mam szczęście!" –ulubione skecze **13:45** Ojciec Mateusz 9 (109, 110) **15:35** Komisarz Alex 14 (168) **16:25** Komisariat (36) **16:55** Na sygnale (324) **17:35** Ranczo 7 (83, 84) **19:30** Ojciec Mateusz 9 (111) – krym. **20:25** Ojciec Mateusz 15 (191) **21:25** Ranczo 7 (85, 86) **23:20** Ojciec Mateusz 9 (112)

POLSAT 2

9:00 48h. Zaginieni (19) **10:00** Na ratunek 112 (559) **10:30** Sekrety rodziny (119) **11:30** Dlaczego ja? (997) **12:30** Nasz nowy dom (216) – reality show **13:30** Świat według Kiepskich (556-558) **15:00** Trudne sprawy (1006) **16:00** Nasz nowy dom (217) **17:00** 48h. Zaginieni (19, 20) **19:00** Gliniarze (498) **20:05** Wydarzenia **21:00** Gliniarze (500) **22:00** Demaskator. Poza prawem (1) **23:00** Metro strachu – film sens., USA/W. Bryt. 2009

FOX

5:30 Kości 10 (10-13) **9:10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (7) **10:05** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (17) **11:00** Castle 7 (4, 5) **12:50** Mentalista 7 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2014-2015 **14:40** CSI: Vegas (4, 5) **16:30** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (18, 19) **18:20** Szpital New Amsterdam (5, 6) – obycz., USA 2021 **20:10** Lucyfer (13) – serial krym. **21:05** Szpital New Amsterdam (20) **22:00** Lucyfer (9-13) – serial krym. **2:25** Mentalista 6 (17-19)

POLSAT CC EXTRA

8:10 Dwóch i pół 7 (5-9) **10:30** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (1) **12:25** Świat według Kiepskich (11, 12) – kom. **13:25** Przyjaciele 9 (11-14) **15:30** Co ludzie powiedzą (5, 6) **16:50** Co ludzie powiedzą 2 (1) **17:30** Świat według Kiepskich (4-6) **19:00** Niania 8 (10, 11) – kom., Polska 2009 **20:00** Przyjaciele 9 (15, 16) **21:00** Co ludzie powiedzą 2 (2, 3) **22:25** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (2) **0:20** Spadkobiercy (2) **1:20** Rodzina zastępcza (42-45)

KINO TV

8:25 13 posterunek 2 (27) **9:15** Tajna agentka – kom. sens., USA 2012 **11:15** Poirot – serial krym. **13:15** Panna Marple: Uśpione morderstwo – kryminał, Australia/W. Bryt. 1987 **15:20** Czekając na Anyę – dram. wojenny, W. Bryt./Belgia 2020 **17:45** Przychodzi facet do lekarza – kom., Fr./Belgia 2014 **19:55** Poirot – serial krym. **21:00** Kowboj z Szanghaju – western komediowy, USA 2000 **23:15** Bestia – film sensacyjny, Kanada/Hongkong/W. Bryt. 2003

TVP POLONIA

15:00 Wiadomości **15:20** Wielka podróż Bolka i Lolka **15:30** Wyprawa profesora Gąbki **16:00** Zakochaj się w Polsce **16:30** Na sygnale (341) **17:00** Teleexpress **17:20** Przygody pana Michała (1/13) **17:55** Przystanek Ameryka **18:10** Olá Polônia **18:30** Informacje kulturalne **18:50** Prasa donosi **19:00** Msza święta **20:15** Wiadomości **20:50** Sport, pogoda **21:05** Ratownicy (1/13) **22:05** Polonia 24 **22:35** Dziewczyny ze Lwowa 2 (17, 18) **0:10** Midnight News

POLSAT FILM

7:30 Nasz nowy dom (235) **8:30** Przyjaciółki (165, 166) **10:30** Świat według Kiepskich (173, 174, 217, 18, 19) – kom., Polska **13:05** Zoom. Akademia superbohaterów – komedia fantasy, USA 2006 **14:55** Hot Shots! – komedia sensacyjna, USA 1991 **16:45** Nowożeńcy – komedia romantyczna, USA/Niem. 2003 **18:45** Smerfy 2 – film familijny, USA 2013 **21:00** Jack Reacher: Nigdy nie wracaj – film sensacyjny, USA/Chiny 2016 **23:30** Niezniszczalni 2 – film sensacyjny, USA 2012

FOX COMEDY

5:20 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (7-10) **7:20** Simpsonowie 27 **9:20** Daleka Północ (5, 6) **10:10** Brooklyn 9-9 (9, 10) **11:00** Jak poznałem waszą matkę 6 (7-10) – serial komediowy, USA 2010 **13:00** On, ona i dzieciaki 4 (22-25) **15:00** Skrzydła 2 (10-13) **17:00** Diabli nadali (9-12) **19:00** Bajer z Bel-Air (10-13) – serial komediowy, USA 1993 **21:00** Życie biurowe – komedia, USA 1999 **22:40** Family Guy: Głowa rodziny 19 **23:10** Futurama **0:40** Simpsonowie 27

NOWA TV

DVB T

9:40 Na ratunek 112 (20, 21) **10:40** Szpital dziecięcy (10) **11:40** Gliniarze (5) **12:40** 48h. Zaginieni (23) – serial krym., Polska 2021 **13:40** Świat według Kiepskich (88-90) **15:05** Chłopaki do wzięcia (4, 5) **16:15** Rolnicy. Podlasie (8) **17:15** Polacy za granicą (2) **18:15** Bogaty dom – biedny dom (8) **19:15** Więzienie (10, 11) – dok., Polska **20:00** 48h. Zaginieni (17) **20:55** Zdrady (15) **21:55** Grey's Anatomy: Chirurdzy 11 (8) **22:50** Kabaretowa Dynastia (1, 2) **0:50** Historie o duchach 3 (4)

ZOOM TV

DVB T

8:25 Miejskie gliny (5) **8:45** Cudotwórcy 2 (9, 10) **10:35** Polskie złote rączki (1) **11:35** Zjawiska paranormalne 2 (10) **12:35** Wybryki przyrody (5) **13:40** Co ludzie powiedzą? 3 (3, 4) **15:00** Gang Olsena nigdy się nie poddaje – komedia sensacyjna, Dania 1979 **17:15** Świat według Bundych (9-12) **19:30** I love kabaret EXTRA (82) **19:55** Hity polskiego kabaretu 5 (18) **20:50** Zgadnij kto – komedia romantyczna, USA 2005 **23:00** Magia nagości. Norwegia (1, 2)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 LOVE STORY

13:25 ★★ **Betty i Coretta** – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2013
15:10 ★★ **Kobieta w ukryciu** – dramat biograf., Wielka Brytania 2013
17:15 ★★ **Miłość w winnicy** – komedia romantyczna, Kanada 2016
19:00 ★★ **Rozważni i romantyczni – klub miłośników Jane Austen** – komediodramat, USA 2007
21:00 ★★★ **Love Story** – melodramat, USA 1970
22:55 ★★★ **Droga do szczęścia** – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2008
1:10 ★★ **Niebezpieczna kobieta** – dramat obyczajowy, USA 1993

HBO



21.10 NOWY PORZĄDEK

12:40 ★★ **Zagadki Hailey Dean: Wyrok za zabójstwo** – kryminał, USA 2019
14:05 ★★ **Miłość to miłość to miłość** – komediodramat, USA 2020
15:35 ★★ **Świąteczny szok** – komediodramat, USA/Kanada 2020
17:20 **Na planie** (23)
17:50 ★★★ **Matrix Reaktywacja** – film s.f., USA 2003
20:10 **Billions 6** (5)
21:10 ★★ **PREMIERA: Nowy porządek** – thriller, Francja/Meksyk 2020
22:40 ★★★ **Helikopter w ogniu** – dramat wojenny, USA 2001
1:05 ★★ **Telefon** – thriller, USA 2002

CANAL+ PREMIUM



21.00 BĘDZIE BOLAŁO

11:50 ★★ **Geniusze** – dramat biograf., W. Bryt./Niemcy/Polska 2021
13:30 **Hollywood Buzz**
13:55 ★★ **Operacja: Portugalia** – kom., Francja 2021
15:25 **Najpiękniejsze rzeki świata** (4)
16:15 ★★ **Australia** – melodramat, USA/Australia 2008
18:55 **Łapu-capu**
19:05 ★★ **Wojna z dziadkiem** – kom., USA/Wielka Brytania/Kanada 2020
20:40 **Połączenie 3** (3)
21:00 **PREMIERA: Będzie bolało** (3)
21:50 ★★ **Komar** – thriller, Polska/USA 2020
23:30 ★★ **Egzorcyzmy dnia siódmego** – horror, USA 2021

PARAMOUNT NETWORK



18.45 CO LUDZIE...

9:00 ★★ **Odlotowa przygoda** – film animowany, Hiszpania 2015
11:00 ★★ **Pozew o miłość** – kom. romant., Irlandia/USA/Niemcy 2004
12:55 ★★ **Trener** – dramat obyczajowy, USA/Niemcy 2005
15:50 ★★ **Rocky Balboa** – dramat obyczajowy, USA 2006
18:05 **Allo, Allo 5** (25)
18:45 **Co ludzie powiedzą** (4, 5)
20:00 ★★ **Kobieta na skraju dojrzałości** – komediodramat, USA 2011
22:00 ★★ **Straszny film 2** – horror komediowy, USA 2001
23:30 ★★★ **Kill Bill 2** – film sensacyjny, USA 2004

TVP KOBIETA

DVB T



21.30 TYLKO STRACH

9:40 **Dzikie pszczoły**
10:50 **Wspaniałe stulecie** (36)
12:00 **Pytanie na śniadanie – pobudka**
12:20 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
14:55 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
15:30 **Ojciec Mateusz 22**
17:20 **Piękno, zgłoś się!**
17:50 **Dzikie pszczoły**
18:55 **Jutro należy do nas** (5) – krym.
19:30 **Wspaniałe stulecie** (37)
20:30 **Sześć sióstr** (21)
21:30 ★★ **Tylko strach** – dramat obyczajowy, Polska 1993
23:10 **Nieudane operacje plastyczne gwiazd** (9)

TVN STYLE



19.50 ŻONY MIAMI

11:30 **Kuchenne rewolucje** (15)
12:35 **Jestem z Polski**
13:40 **Zrób coś z tym dzieckiem** (1/12)
14:10 **Inspirujące kobiety** (1/10)
14:40 **Ach, ta impreza!**
15:10 **Skarby z szafy** (3)
15:45 **Mieszkanie na miarę** (2)
16:45 **Ugotowani** (1/10)
17:45 **Kuchenne rewolucje** (6)
18:50 **Salon sukien ślubnych: Polska** (5)
19:20 **W czym do ślubu?**
19:50 **Żony Miami** (9)
20:50 **Ach, ten ślub!** (9)
21:50 **Nieoczywiste miejsca** (6)
22:25 **Jestem z Polski**
0:20 **Kobieta na krańcu świata** (2)

CBS REALITY

13:00 Loty na granicy śmierci 2 (6) **14:00** Hardcorowy lombard 3 (4-7) **16:00** Na straży amerykańskich granic (3, 4) **17:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 2 (15, 16) **18:00** Na straży australijskich granic 7 (17-20)
20:00 Patrol na autostradach Nowej Zelandii 15 (1, 2) **21:00** Elita wydziału zabójstw 2 (6) **22:00** Zabiłam dla niego 2 (5) **23:00** Pierwsi na miejscu zbrodni (10)

HBO 2

13:15 Wszyscy za jednego – dram. przyg., Norwegia 2020 **14:55** Transporter – film sens., Fr./USA 2002 **16:30** Respekt: Królowa soul – dram. biograf., USA/Kan. 2021 **18:55** Młody Sheldon 5 (14) **19:20** Angry Birds Film – film anim., Finlandia/USA 2016
21:00 Deadpool 2 – film s.f., USA 2018 **23:00** Frederick Douglass: W pięciu mowach – film dok., USA 2022

CANAL+ FILM

14:20 Speed – niebezpieczna prędkość – film sens., USA 1994 **16:15** Speed 2: Wyścig z czasem – film sens., USA 1997 **18:20** Wszyscy na pokład! – kom., Fr./Belgia 2020 **19:55** Łapu-capu
20:00 Paryskie tango – kom., Fr. **21:35** Wróg doskonały – thriller, Fr./Hiszp./Niem. 2020 **23:05** Mam na imię Sara – dram. biograficzny, Pol./USA 2019 **1:00** Trik – horror, USA 2019

WARNER TV

11:25 Doktor Quinn 3 (12, 13)
13:20 Ostry dyżur 4 (3, 4) **15:15** Dzień za dniem 3 (11, 12) **17:10** Ostry dyżur 4 (5, 6) **19:10** Podróż do wnętrza Ziemi – film przygodowy, USA 2008
20:55 Poznaj moich Spartan – kom., USA 2008 **22:25** Nieuchwytny cel – film sens., USA 1993 **0:25** San Andreas – dram. katastrof., USA 2015 **2:30** Krull – film fantasy, W. Bryt. 1983

POLSAT CAFÉ

10:00 Nasz nowy dom (238) **11:00** Bogate dzieciaki bez kasy (10, 11) – reality show
13:00 Śluby gwiazd (5) **13:30** Top Chef (30) **15:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (54, 55) **17:00** Bogaty dom – biedny dom (28) **18:00** Nasz nowy dom (197, 198)
20:00 Zdrady (133) **21:00** Randka z nieznajomym (42) **22:00** Gry małżeńskie (81) **23:00** Zdrady (191)

TLC

11:00 Wzrost ponad miarę 2 **12:00** Na ratunek włosom (6) – serial dok., USA
13:00 Mali ludzie, wielka rodzina 7 **14:00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **16:00** Historie wielkiej wagi **17:00** Siostry wielkiej wagi **18:00** Mistrzowie remontu **19:00** Dr Pryszczylla
20:00 Pokonać otyłość (1) **21:00** Siostry wielkiej wagi **22:00** Historie wielkiej wagi **0:00** Dr Pryszczylla

EPIC DRAMA

7:35 Agenci NCIS 8 (10-12) **10:15** Sprawy Frankie Drake 3 (8) **11:15** Detektyw Murdoch 15 (16) **12:10** Endeavour: Sprawy młodego Morsa 6 (2) – krym.
14:10 Endeavour: Sprawy młodego Morsa 8 (2) **16:00** Hawaii 5.0 (7, 8) **17:50** Agenci NCIS 8 (13-15)
20:30 Premiera: Detektyw Murdoch 15 (17) **21:30** Rozpustnice (5, 6) **23:30** Detektyw Murdoch 15 (17)

HBO 3

12:55 Premiera: Reminiscencja – film s.f., USA 2021
14:55 Raport mniejszości – film s.f., USA 2002 **17:20** Bracia we krwi – kryminał, Belgia/Fr./Hol./USA 2020 **18:55** Sukcesja 3 (5)
20:00 Westworld 3 (4) **21:00** Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 9 (13) **21:30** Gracze (5, 6) **22:30** Snowfall 5 (4) **23:10** France – komediodram., Fr./Niem./Włochy/Belgia 2021

ALE KINO+

16:10 Rykoszety **16:50** Szalona historia Mela Brooksa **17:55** O włos **18:25** London Town – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2016
20:10 Purpurowe rzeki 2: Aniołowie Apokalipsy – thriller, Fr./Wł./Wielka Brytania 2004 **22:00** Korpoludki – horror komediowy, USA 2019 **23:40** Księżniczka i wojownik – dramat obyczajowy, Niemcy 2000

13 ULICA

12:00 Agenci NCIS: Los Angeles 10 (13, 14) – sens., USA
14:00 Prawdziwe zbrodnie: Kobiety, które zabijają 20 (8) **15:00** Wypadek, samobójstwo czy morderstwo 2 (11) **16:00** Dowody zbrodni 2 (14, 15) **18:00** Chicago P.D. 5 (16, 17) – krym., USA
20:00 Agenci NCIS: Los Angeles 10 (15, 16) **22:00** Nieuchwytny cel – film sensacyjny, USA 1993 **0:10** Dowody zbrodni 2 (14, 15)

ROMANCE TV

16:15 Życie to nie przedszkole – kom. romant., Niem. 2020 **18:05** Ella Schön: Szalone rodzeństwo – film obyczajowy, Niemcy 2019
20:00 Statek marzeń – Japonia – film obycz., Niem. 2018 **21:55** Zwierzyniec doktor Mertens (13) **22:55** Kubański dla zaawansowanych – kom. obycz., Niem./Kuba 2015 **0:50** Statek marzeń – Japonia – film obyczajowy, Niemcy 2018

HGTV

16:50 Dorota inspiruje 3 (3) **17:50** Polowanie na ogród 7 (2) **18:25** Wymarzone ogrody 5 (8) **19:00** Nowe życie na Karaibach 15 (12, 13)
20:00 Zamieszkać na plaży 7 (5, 4) **21:00** Zarobić na remoncie – Fort Worth (4) **21:30** Jak powstają domy marzeń (3) **22:00** Totalne remonty Szelągowskiej 3 (2) **23:00** Dom od nowa – na ratunek (2)

FILMBOX PREMIUM HD

12:05 Rocky 3 – dramat obyczajowy, USA 1982
13:40 Obywatel Duane – kom., Kan. 2006 **15:05** W harmonii – dram. obycz., Fr. 2015 **16:30** Nasz bezlitosny świat – komediodram., Fr. 2008 **17:55** Wesele Jenny – kom., USA 2015 **19:30** Rocky 4 – dramat obyczajowy, USA 1985
21:00 Rain Man – dram. psycholog., USA 1988 **23:10** Żelazny most – dramat obyczajowy, Polska 2019

CINEMAX

16:45 Odlotowy duet – kom., USA 1998 **18:10** Jej Wysokość Pani Brown – dramat historyczny, Irlandia/USA/Wielka Brytania 1997
20:00 Kieł – dram. obycz., Grecja 2009 **21:40** Niefortunny numerek lub szalone porno – komedia, Szwajcaria/Luksemburg/W. Bryt./Chorwacja/Czechy/Rumunia 2021 **23:35** Relikt – horror, Australia/USA 2020 **1:10** Minjan – dramat obyczajowy, USA 2020

TVN FABUŁA

12:25 Zakochani po uszy (130)
13:00 Lekarze (3) **14:00** Brzydula 2 (258, 259) **15:05** Motywy filmowe (3) **15:15** Usta Usta (7) **16:15** 39 i pół (7) **17:15** Po drugiej stronie kamery (2) **18:15** Psy i koty – film familijny, USA 2001
20:00 Szefowa – kom., USA 2016 **22:15** 47 roninów – film kostium., USA 2013 **0:35** Egzekutor – film sens., USA 1976 **2:25** Dziewczyny z Hollywood (16)

CANAL+ DOMO HD

16:00 Wyzwanie – nowe mieszkanie 15 (2) **16:30** Grunt to ogród 2 (11) **17:00** Gardeners' World 11 (16) **18:00** Ucieczka na wieś 20 (38) **18:50** George Clarke – projekty do poprawy (2) **19:40** Daleko od miasta 7
20:10 Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 4 (1) **21:00** Mistrzowie projektowania wnętrz 2 (3) **22:00** Wielkie projekty: Australia 9 (7, 8) **0:00** Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie (9)

CANAL+ KUCHNIA

15:30 Jakubiak lokalnie 2 (10) **16:00** Premiera: Żołądek czy rozsądek 9 (9, 10) **17:00** 30 minut Jamiego (39, 40) **18:00** Francuskie wędrówki Julie 8 (4) **19:05** M jak mięso 3 (8) **19:35** U sąsiadów w kuchni 9 (5)
20:05 Anthony Bourdain: miejsca nieznane 3 (7, 8) **21:45** Premiera: Mistrzowie przekąsek w akcji 2 (2) **22:40** Luke Nguyen – koleją przez Wietnam (9, 10) **23:45** Top Chef 16 (11, 12)

FOOD NETWORK

10:50 Kulinarny rejs po Polsce (9) **11:25** Makłowicz w drodze (3-5) **12:55** MasterChef (11) – mag.
14:30 Ugotowani (9) **15:30** Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (8, 9) **17:00** Kuchnia dla odważnych (4-7) **19:10** Barbecue na wypasie (6) **19:40** Sexy kuchnia Magdy Gessler (8, 9)
20:45 Smaczna rozpusta (10) **21:15** Pojedynek na grille (6) **22:20** Bake Off Włochy (13) **0:20** Pizza Hero (1/10)

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



21.00 LOTNISKO

7:00 PREMIERA: Eurotruckersi (4)
8:00 Łowcy opali (8)
9:00 Najniebezpieczniejszy zawód świata
10:00 Gorączka złota
11:00 Alaska: Ostatni przystanek
12:00 Miliony Escobara
13:00 Nagi instynkt przetrwania
14:00 Łowcy opali (17)
15:00 Złomowisko PL (1)
16:00 Gorączka złota
17:00 Nic do zgłoszenia
18:00 Kolejarze (2)
19:00 Złomowisko PL (2, 3)
21:00 Lotnisko (8)
22:00 Specjaliści (8)
23:00 [12] Nagi instynkt przetrwania
0:30 Co było dalej? (4)
1:00 Hot rody wg Kindiga

NATIONAL GEOGRAPHIC



22.00 II WOJNA...

10:00 [12] Katastrofa w przestworzach – raport specjalny
12:00 Tajemnice podwodnych wraków (1)
13:00 Odludna wyspa (2)
14:00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (5)
15:00 [12] Megalotnisko w Dubaju (3)
16:00 [12] DNA maszyn (8)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of
18:00 Niezwykłe zjawiska pogodowe (5, 6)
19:00 [12] Katastrofa w przestworzach
21:00 Wojenne wraki (3)
22:00 [12] PREMIERA: II wojna światowa: Walka o Europę (5)
23:00 [12] Wcielenia zła (8)
0:00 Piekło pod wodą: II wojna światowa

TVP HISTORIA (DVB-T)



20.00 CRIMEN

12:10 Przystanek Historia
12:35 Wojna domowa (12)
13:15 [12] Mumie starożytnego Egiptu (3)
14:20 [12] Tropikalne wyspy świata (2)
15:20 [12] Geniusze i marzyciele. Henryk Magnuski
16:15 Przeczytaj mi tę historię
16:30 Ex Libris
16:55 [12] Pogranicze w ogniu (21)
18:10 [12] Historia broni (4)
19:10 [12] Paryż. Czas dokonany – dok.
20:00 [12] Crimen (1, 2)
22:15 Państwo Islamskie, terror w Azji Środkowej – dok.
23:25 [16] Namibia – ludobójstwo II Rzeszy – dok., Fr.

FOKUS TV (DVB-T)



20.00 WOJNY...

8:25 [12] Poszukiwacze historii (4)
8:50 Pogromcy mitów (3)
9:50 Supermaszyny (5)
10:50 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1) – dok.
11:50 [12] Starożytni kosmici (1)
12:50 Kryptonim szef (11)
13:45 [12] Rolnicy. Podlasie
15:45 [12] Gwiazdy lombardu (33-37)
18:00 [12] Poszukiwacze złota w Australii
20:00 [12] Wojny magazynowe (5, 6)
21:00 [12] Wojny przewoźników
22:00 [12] Starożytni kosmici (17, 18)
23:55 [12] Fast Fashion
1:05 [12] Misja skarb (3)
2:00 [12] Patrol Tatry (4)
3:00 [12] OSP. Na ratunek!

TVP INFO (DVB-T)



20.13 FORUM

9:00 Serwis Info
9:11 Minęła dziewiąta
9:40 W kontrze
10:00 Serwis Info
12:00 Info Raport
13:29 Serwis Info
15:29 Info dzień
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra
17:30 O co chodzi
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info
18:37 O tym się mówi
19:15 Homilia z mszy św.
19:40 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Forum
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Serwis Info
21:50 W tyle wizji
22:25 Serwis Info
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór

TVN 24



21.00 POLSKA I ŚWIAT

9:55 Biznes
10:00 Serwis informacyjny
10:55 Biznes
11:00 Serwis informacyjny
11:55 Biznes
12:00 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:10 Serwis informacyjny
19:25 Fakty po Faktach
20:30 [12] Czarno na białym – magazyn
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu

DISCOVERY SCIENCE

6:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 8:00 Jak działa Ziemia 11:00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda 13:00 Podziemne sekrety 15:00 Jak działa wszechświat? 18:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 21:00 Zabójcze tropiki 23:00 Wybuchowy program – pr. rozrywk. 1:00 Jak działa wszechświat? 3:36 Kosmiczna mapa skarbów

NAT GEO WILD

12:00 Cuda Afryki 13:00 Wrogi świat 14:00 Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki 15:00 Najwięksi myśliwi Afryki 16:00 Niezwykły dr Pol 17:00 Cesar Millan na ratunek 2 18:00 Kierunek Wild: Dzika Australia 19:00 Śmierć przychodzi po zmroku 20:00 Kierunek Wild: Dzika Australia – serial dok. 21:00 Niezwykły dr Pol 23:00 Zwierzaki w amoku

HISTORY

11:15 Wykute w ogniu 7 12:10 Wojny magazynowe 10 – reality show 13:05 Wojny magazynowe 13 14:30 Bitwy magazynowe 2 15:20 Wykute w ogniu 7 17:10 Ludzie gór 6 19:05 Klątwa Wyspy Dębów 9 20:00 Starożytni kosmici 12 21:00 Jak to wyjaśnić 2 22:00 UFO: wierzyć czy nie 23:00 Najbardziej jadowite zwierzęta świata

BBC BRIT

14:20 Dragons' Den: Jak zostać milionerem 17 15:25 Graham Norton Show 28 16:20 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy 17:25 Top Gear 12 18:30 Jak kupić najdroższe auta świata 19:35 Top Gear 8 20:50 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy 22:00 Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 2 23:00 Graham Norton Show 28

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti 8:00 Nowy dzień 10:00 W rytmie dnia 12:50 Wydarzenia 12:50 13:30 W rytmie dnia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń" 16:30 W rytmie dnia 17:30 Punkt widzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:20 Gość „Wydarzeń" 20:00 Debata dnia 21:00 Raport 21:50 Wydarzenia wieczorne 22:30 Dzień na świecie 23:30 Obraz dnia

TVN 24 BIS

12:30 Alarm dla Ziemi 12:55 Kijek w kosmosie 13:10 Fakty po Faktach 13:50 Kropka nad i 14:20 Polska i świat 15:15 Kijek w kosmosie 15:25 Fakty o świecie 16:00 Dzień na świecie 18:30 Fakty o świecie 19:00 Fakty 19:30 Fakty po Faktach 20:20 Fakty o świecie 21:00 Rozmowy dnia 21:50 Dzień na BiS 23:00 Czarno na białym

TRAVEL CHANNEL

14:15 Rodzinne spotkania przy stole 15:15 Jak funkcjonuje miasto? 15:50 Człowiek kontra jedzenie 16:20 Pascal w Kraju Basków – film dok. 17:25 Porada na weekend 18:25 Urlop w kraju 19:00 Sukces nie zna granic 20:05 Michniewicz: Inny świat 20:35 Ameryka na talerzu 21:10 Włoski kęs 22:10 Rodzina na campingu 23:10 10 dni, by przeżyć

DTX

12:10 A2 – autostrada na Zachód – serial dok. 13:10 Ciężarówką po antypodach 14:10 Królowie asfaltu 15:10 Fani czterech kółek 17:10 K2 – kierowców dwóch 17:40 Absurdy drogowe 18:10 Moto-duet 19:10 Chłopcy z komisu 20:10 Garage Squad 21:10 Ale jazda 22:10 Uliczne wyścigi – parada mistrzów – serial dok. 0:10 Militaria na warsztat

POLSAT VIASAT HISTORY

14:45 Tajemnica konia trojańskiego 15:55 Hiszpanka: Niewidzialny wróg 17:00 Grobowce Majów 18:00 Morderstwo na kolei 19:00 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu 20:00 Zaginione miasta Trojan – serial dokum. 21:00 Tajemnice dawnych cywilizacji 22:05 Zaginione piramidy Azteków 23:15 Zaginione królestwa Ameryki Południowej

BBC EARTH

11:45 Zabójcza pogoda 3 12:50 Szlakiem wulkanów 13:55 W okowach mrozu 9 15:50 Życie na pustkowiu 5 16:50 Niesamowite podróże Simona Reeve'a 17:50 Zabójcza pogoda 3 18:55 Lodowe miasto: Życie na krawędzi 19:55 Szlakiem wulkanów 20:55 Życie na pustkowiu 3 21:55 W okowach mrozu 6 23:00 Zabójcza pogoda 3 – serial dok.

POLSAT NEWS 2

15:20 #Jesteśmy dla dzieci 15:50 Gość „Wydarzeń" 16:15 #Jesteśmy dla dzieci 16:45 Interwencja – taka jest Polska 17:35 Wydarzenia 17:50 Więcej „Wydarzeń" 18:10 Z klimatem i z pasją 18:35 Debata dnia 19:35 Interwencja – taka jest Polska 20:20 Interwencja 20:40 Państwo w państwie 22:35 Wydarzenia 23:05 Gość „Wydarzeń"

TVP 3 (DVB-T)

15:20 W dobrej wierze 15:50 Przepis na dziś 16:00 Antenowe remanenty 16:30 Program lokalny 16:45 Express regionów 17:00 Program lokalny 17:30 Głos regionów 18:00 Program lokalny 20:20 Przysięga 21:10 Info Wilno 21:25 Dziennik regionów 21:30 Program lokalny 22:00 Dziennik regionów, pogoda 22:17 Kryminalna siódemka

CANAL+ DOKUMENT

11:20 Polska z góry 4 11:50 Tajne schrony 13:40 Polański, Horowitz. Hometown 15:00 A-ha 16:50 Diana – księżna, która przyćmiła Koronę 17:50 Ostatni weekend Lennona 19:00 #Happy. Dyktatura szczęścia w mediach społecznościowych 20:00 Jestem Gen Z 21:45 Helmut Newton. Piękno i bestia 23:20 Tajemnice Showgirls 0:55 Miłość i seks w Skandynawii

PLANETE+

9:00 Ludzie morza 11:00 Skarby Chin – Yunnan 13:00 Atol koralowy – kolebka życia 14:00 Bitwa o Midway. Jak było naprawdę? 15:00 Laguna Truk – zemsta za Pearl Harbor 16:00 Niezwykłe podróże koleją 17:00 Dzika Brazylia 18:00 Świat z góry 9 19:00 Wiatr 20:00 Wiatr 2 21:00 360° Świat bez granic 5 2:55 Karpaty dyzajn 3:10 Zwątpiłem, zwyciężyłem

CI POLSAT

14:40 Zabić z zimną krwią 15:10 Kryminał Wronki 15:40 Polskie zabójczynie 16:05 48 godzin 23 17:05 Opowiem ci o zbrodni UK 18:05 Mordercze związki 19:05 Morderca na pokładzie 2 – serial dok. 20:00 Kobiety, które zabijają 16 21:00 Ciemna strona miasta 22:00 Opowiem ci o zbrodni UK 23:00 Dzieci, które widzą więcej 23:55 Kobiety, które niosły śmierć 9

ID

6:00 Toksyczny układ 8:00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet – serial dok. 10:00 Krwawa układanka 12:00 Łańcuch zbrodni 14:00 Seryjny morderca: zło wcielone 16:00 Zabójcze siostry 3 18:00 W sieci kłamstw – serial dok. 20:00 Zabójczy kochankowie – serial kryminalny 21:00 Martwa panna młoda 22:00 Mroczne strony pożądania 1:00 Plan zbrodni 2:50 W sieci kłamstw

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia 12:50 Wydarzenia 12:50 13:30 Wydarzenia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń" 16:20 Gość „Wydarzeń 24" 16:45 Wydarzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:25 Gość „Wydarzeń" 20:00 Wydarzenia 21:50 Wydarzenia wieczorne, pogoda 22:30 Wydarzenia 1:00 Dzień na świecie 1:25 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny

TV TRWAM (DVB-T)

17:30 Geopolityka 17:55 Poczet wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte młodych 19:00 Msza święta w intencji ofiar katastrofy smoleńskiej i ojczyzny 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski punkt widzenia 22:00 Ziemia Obiecana

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1

22.05 KOLARSTWO

11:00 **FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
12:00 **Wait for it** – mag.
13:00 **The Power of Sport**
13:30 **Kolarstwo kobiet** – The Women's Tour
14:30 **Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné
14:55 LIVE **Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné – 6. etap
16:45 LIVE **Kolarstwo** – Grand Prix Aargau
18:15 **FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
19:00 LIVE **Trójbój siłowy** – MŚ – Sun City 2022
22:05 1 **Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné – 6. etap
23:30 **Triatlon** – PTO Pro Am w Los Angeles

TVP SPORT (DVB T)

20.15 LEKKOATLETYKA

10:35 **Megafights – walki stulecia** (22)
12:20 **Niezwykłe historie Biało-Czerwonych**
12:30 **Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Belgia – Polska
14:45 **Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Polska – Włochy
16:45 LIVE **Lekkoatletyka** – MP – Suwałki 2022
19:40 **Niezwykłe historie Biało-Czerwonych**
20:15 1 **Lekkoatletyka** – Mityng EAA Silver – Samorin 2022
21:50 **Sportowy wieczór**
22:30 **Ring TVP Sport**
23:30 **Boks** – Walka o pas mistrzowski WBA World w Nowym Jorku: Gervonta Davis – Rolando Romero

POLSAT SPORT

19.50 SIATKÓWKA...

10:30 **Piłka nożna** – Liga Narodów
12:30 **Piłka nożna** – Liga Narodów
15:00 **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Polska – Włochy
16:50 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Serbia – Argentyna
19:50 1 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Iran
22:20 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Niemcy
1:20 LIVE **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Kanada

MTV POLSKA

21.00 NIEMOŻLIWE! 24

6:00 **MTV Breakfast Club** – teledyski
9:00 **MTV Euro Top 20**
10:35 **MTV Breakfast Club** – teledyski
11:00 **MTV World Stage**
11:55 **Nastoletnie matki OG** – dok.
12:50 **MTV Cribs US 18**
13:45 **Smakowite 2**
14:40 **Catfish 4**
16:30 **Niemożliwe! 19**
17:25 **Niemożliwe! 22**
17:55 **Niemożliwe! 23**
18:20 **Catfish 8**
20:05 **Program rozrywkowy**
21:00 1 **Niemożliwe! 24**
21:30 **Niemożliwe! 21**
22:00 **Smakowite 2**
22:55 **Ex On The Beach USA** – reality show
23:55 **Warsaw Shore Winter Camp**

TVP ABC (DVB T)

15.35 NELA MAŁA...

15:15 **Kucharz Shane**
15:35 1 **Nela Mała Reporterka**
15:55 **Mała szkoła Helenki**
16:05 **Clifford – wielki czerwony pies**
16:40 **Tobot – Galaktyczni detektywi**
17:10 **Niesamowity Dżini**
17:20 **Rodzina Treflików**
17:45 **Wissper**
18:05 **Magiczny autobus znów rusza w trasę**
18:35 **Skylanders Academy**
19:00 **Heidi**
19:20 **Tupcio Chrupcio**
19:30 **Stacyjkowo**
19:40 **Super Wings**
19:50 **Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**

MINIMINI+

16.55 ZOUK

11:45 **Koci Domek Gabi**
12:15 **Tomek i przyjaciele 22**
12:40 **Gus. Mały – wielki rycerz**
12:50 **Moje urodziny**
13:00 **Strażak Sam 13**
13:30 **Bing**
14:00 **Ciekawski George 3**
15:15 **Marta mówi**
16:30 **Koci Domek Gabi**
16:55 1 **Zouk**
17:10 **Milo**
17:55 **Summer i Todd – Na słonecznej farmie**
18:15 **Chi Chi Love**
18:30 **Ciekawski George**
19:20 **Koci Domek Gabi**
19:45 **Gus. Mały – wielki rycerz**
20:00 **Barbie: My dwie**

EUROSPORT 2

16:45 FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans **18:00** Discovery golf **18:30** Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **19:30** Kolarstwo – Grand Prix Aargau **20:35** The Power of Sport **21:00** Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **22:00** Kolarstwo – Grand Prix Aargau **23:00** FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans

POLSAT SPORT NEWS

16:15 Konferencja prasowa reprezentacji Polski w piłce nożnej **16:30** Tenis – Turniej ATP w 's-Hertogenbosch **18:30** Jeździectwo – CSIO Sopot Horse Show 2022 – 1. dzień **20:35** Piłka nożna – Liga Narodów: Dania – Chorwacja **22:50** Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów: Japonia – USA **1:00** Sporty walki – Babilon MMA 14: P. Pawlak – F. Tomczak

CANAL+ SPORT

9:00 Piłka nożna – 2. liga hiszpańska – mecz: UD Las Palmas – Tenerife CD **11:00** Foot truck **11:30** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa **12:00** Tenis – Turniej WTA w Nottingham **14:00** Tenis – Turniej WTA w Nottingham **20:00** Basket+ **20:20** O co biega? **21:00** Grand Prix Monako. Wielkie odliczanie **22:40** Sędziowie (2) **23:30** News+

ESKA TV (DVB T)

6:00 Made in Poland **7:00** Eska TV info **7:05** Co się słucha? **8:00** Eska TV info **8:05** Made in Poland **9:00** Hity na czasie **12:00** Podwójna Gorąca 20 **15:00** Hity na czasie **17:00** Szybkie strzały **18:00** HITY Baby One More Time **19:55** Eska TV info **20:00** Jazdy Gwiazdy **21:00** Polacy za granicą **23:00** Warsaw Shore **1:00** Niemożliwe PL – reality show

NICKELODEON

14:20 Komiksowe zadymki **14:50** Wielkodomscy 3 **15:15** Wielkodomscy 2 **15:35** Harmidom **15:55** SpongeBob Kanciastoporty 10 **17:00** Patryk Rozgwiazda Show **17:30** Harmidom **18:25** Niebezpieczny Oddział **18:50** Komiksowe zadymki **19:20** Overlord i Underwoodowie **19:50** Niebezpieczny Henryk – serial kom. **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

10:55 Hotel Transylwania **11:55** Raven na chacie 3 **12:55** Fatalna czarownica **14:10** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **14:40** Molly i Duch **15:10** Ghostforce **16:00** Dziewczyna, chłopak, itd **17:00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **17:30** Ghostforce **18:30** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **19:00** Fatalna czarownica **20:15** Znajdź mnie w Paryżu 3

ELEVEN SPORTS 1

12:00 GP Confidential **12:30** Formuła 1 – Grand Prix Azerbejdżanu **14:30** GP Confidential **15:00** The Best of Eleven **15:30** Formuła 1 – Grand Prix Azerbejdżanu **17:30** Żużel – PGE Ekstraliga: Unia Leszno – GKM Grudziądz **20:15** Żużel – PGE Ekstraliga: Arged Malesa Ostrów Wlkp. – Stal Gorzów **23:00** #ELEVENF1 **23:30** GP Confidential

POLSAT SPORT EXTRA

11:00 Tenis – Turniej ATP w 's-Hertogenbosch **13:00** Tenis – Turniej ATP w 's-Hertogenbosch **17:00** Magazyn Track and Field **17:30** Wyzwanie mistrza **17:50** Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Azerbejdżan – Słowacja **20:35** Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Austria – Francja **23:30** Piłka nożna – Liga Narodów – skróty meczów

CANAL+ SPORT 2

14:10 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Lech – Śląsk **16:10** Piłka nożna – Liga francuska **17:10** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa **17:45** Basket+ **18:00** THE LEGENDS z Tomkiem Ćwiąkałą **18:50** Boks – Gala w Mexico City: J. Ramirez – A. Pacheco **20:55** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **23:00** Tenis – Turniej WTA w Nottingham – ćwierćfinał

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Najwięcej muzyki **11:00** Wiadomixy **12:00** Najwięcej muzyki – muz. **13:00** Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **17:00** 4Fun naEKRANIE **18:00** Hot & Fresh – program muzyczny **20:00** Hity na czasie **21:00** Domówka **1:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą – pr. muz.

POLSAT JIMJAM

14:20 Kropka. 2 **14:55** Daisy i Ollie 2 **15:15** Zgaduj z Jessem **15:25** Pszczółka Maja **15:55** Leo the Wildlife Ranger **16:20** Tropiciele zagadek 2 **16:50** Guess How Much I Love You **17:40** Taina i Strażnicy Amazonii **18:05** Ptyś i Bill **18:30** Jak borsuk z lisem **19:00** Tomek i przyjaciele 19 **19:20** Guess How Much I Love You **20:00** Daisy i Ollie 4 – anim.

DISNEY JUNIOR

12:00 Kurczaki na tropie **12:30** Pidżamersi 4 **13:00** Blue **14:00** Bingo i Roly w akcji 3 **15:00** T.O.T.S. Totalnie Odlotowy Transport Słodziaków **15:30** Pidżamersi 4 **16:00** Blue 2 **16:30** Spidey i superkumple **17:30** Myszka Miki: Frajdomek **18:30** Kurczaki na tropie **19:00** Pidżamersi 2 **19:30** Spidey i superkumple – serial anim. **20:00** Blue – serial anim.

TVN TURBO

15:45 Zawodowi handlarze **17:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Naprawy nie do naprawy **19:00** Najlepsze premiery motoryzacyjne **19:30** Mobilni mechanicy **20:15** Hiszpańska drogówka **20:45** Pomoc drogowa 24h **21:30** 101 gadżetów motoryzacyjnych **22:00** Raport Turbo **22:20** Wojny samochodowe **0:20** Wyburzacze **1:05** Służby ratownicze – serial dok.

POLSAT PLAY

11:00 Wielkie wycieczkowce **12:00** Więzienny świat **13:00** Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:00** Gwiazdy lombardu **16:00** Polacy w świecie **17:00** Więzienie **18:00** Poszukiwacze historii – serial dokum. **20:00** Więzienie **21:00** Chłopaki do wzięcia **22:00** Nastolatki, generacja jutra **22:30** Kloszard story **23:00** Drwale i inne opowieści Bieszczadu – dok.

CANAL+ SPORT 5

15:00 News+ **15:35** Sędziowie (1) **16:25** Speedway+ **17:00** Basket Office **17:30** Koszykówka mężczyzn – NBA: Celtics – Golden State Warriors **20:00** Basket Office. Overtime **20:35** Premierowa jazda **20:55** Boxing World Weekly – Wokół ringu **21:25** Piłka nożna – Liga hiszpańska **22:25** Speedway+ **23:00** News+ **23:30** Basket+ **23:50** Ekstrapaka – 10. kolejka

POLO TV (DVB T)

8:15 Najlepsze z najlepszych! **9:00** Disco Weekend z Blondi **10:15** Tego słuchacie **11:00** Tylko dance **12:00** To hit! **12:15** Tylko dance – pr. muzyczny **13:00** To hit! **13:15** Tego słuchacie **14:45** I love disco **16:00** Najlepsze z najlepszych! **17:00** Disco Weekend z Blondi **19:30** Lista przebojów Polo TV **20:00** Imprezownia w Polo TV **23:00** Disco Weekend z Blondi – pr. muzyczny

BOOMERANG

12:00 Grizzy i Lemingi **13:00** Jaś Fasola 4 **13:10** Jaś Fasola 5 **14:00** Tom i Jerry Show 3 **14:50** Lamput 3 **15:00** Tomek i Przyjaciele 25 **15:30** Grizzy i Lemingi 2 **16:00** Tom i Jerry Show 5 **16:30** Tom i Jerry w Nowym Jorku **17:00** Taffy 2 **17:10** Taffy **17:45** Lamput 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! **18:30** Ninja Express **19:00** Jaś Fasola 5 **20:00** Nowe Zwariowane Melodie – serial anim.

CARTOON NETWORK

13:55 Zwariowane melodie: Kreskówki **14:25** Niesamowity świat Gumballa **14:50** Jabłko i Szczypior **15:45** Jaś Fasola 2 **16:15** Jaś Fasola **16:45** Craig znad Potoku 2 **17:30** Jabłko i Szczypior **17:40** Jabłko i Szczypior 2 **18:00** Młodzi Tytani: Akcja! 3 **18:55** Niesamowity świat Gumballa 5 **19:50** Jabłko i Szczypior – serial anim. **20:20** Bakugan: Przymierze wojowników 4 – anim.

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej   1 – pierwszy odcinek   LIVE – transmisja na żywo



Widowisko poprowadzą Krzysztof Ibisz z Magdaleną Jackowską.



Na scenie wystąpi laureat tegorocznych Fryderyków w kategorii „artysta roku", Ralph Kaminski.

Jednym z gości koncertu będzie Alicja Majewska. Transmitowany na żywo w telewizji Polsat koncert będzie kulminacją 5-lecia festiwalu, ale również 45-lecia debiutanckiej płyty Zbigniewa Wodeckiego z 1976 roku, wydanej w nowej aranżacji z udziałem orkiestry Mitch&Mitch.



Wśród tegorocznych wykonawców będzie jeden z najlepszych muzyków młodego pokolenia, Krzysztof Zalewski.

UROCZYSTY WODECKI • KONCERT

POLSAT | 20:00

Zacznij od Wodeckiego

W ramach piątego już festiwalu Wodecki Twist w sobotę Polsat pokaże koncert „Uroczysty Wodecki". Największe polskie gwiazdy zaśpiewają hity zmarłego artysty.

Mottem tegorocznej edycji są przyjaciele – zarówno ci, którzy towarzyszyli Zbigniewowi Wodeckiemu w zawodowej i prywatnej drodze, jak również młode pokolenie muzyków, które tworzy nowe trendy.

Humor Zbyszka

Koncert „Uroczysty Wodecki" odbędzie się w Centrum Kongresowym ICE Kraków. Wystąpią na nim m.in.: Sanah, Ania Rusowicz, Andrzej Lampert, Joanna Kulig, Maciej Musiałowski oraz Sound'n'Grace. Wodecki był obdarzony niezwykłym poczuciem humoru i wokół takich wspomnień zbudowany jest scenariusz widowiska. Z kolei muzyczny repertuar obejmie najpiękniejsze polskie piosenki z lat 70. i 80. XX wieku. ■ AR



W muzyczną podróż do lat. 70. i 80. przeniosą nas również Natalia Szroeder i Maciej Maleńczuk.

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA SOBOTĘ



FILM PRZYGODOWY
TVN 7 | 20:00

Mumia

1925 rok. Grupa archeologów przybywa do Egiptu w poszukiwaniu starożytnych skarbów. Wkrótce naukowcy natrafiają na mumię najwyższego kapłana Ozyrysa, Imhotepa. Wybudzona, przeklęta mumia zaczyna swoją zemstę. 124 min



KOMEDIA OBYCZAJOWA
TVP 2 | 20:00

Paryż może poczekać

Anne jest żoną wpływowego producenta filmowego. Ich małżeństwo przechodzi kryzys. Pewnego dnia kobieta udaje się w podróż do Paryża z beztroskim współpracownikiem męża i na nowo odkrywa radość życia. 88 min

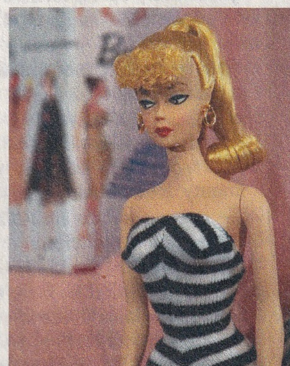
Zabawki, które zmieniły świat

Monopoly, Barbie, Frisbee – każdy je zna. Oto seria, która pokazuje, jak twórcy zabawek wpisali się w historię biznesu.

Serial dokumentalny prezentuje innowacyjne produkty i nostalgiczne zabawki jako siły napędowe nieopisanych zmian kulturowych i ekonomicznych. Czteroczęściowy dokument przedstawia sylwetki wizjonerów, takich jak Parker Brothers, Milton Bradley i Ruth Handler, którzy przekształcili małą firmę produkującą zabawki w miliardowe imperium znane obecnie jako Mattel.

Wojny gigantów

Dodatkowo seria demaskuje starcia między kultowymi markami, które na zawsze zmieniły sposób zabawy na całym świecie.



SERIAL DOKUMENTALNY
HISTORY | 21:00

● **W programie dowiemy się, jak powstała zabawka sprężynka i plastelina oraz kto stoi za sukcesem lalki Barbie.**



DRAMAT BIOGRAFICZNY
TVP KULTURA | 20:00

● **Judy była aktorką, piosenkarką i tancerką. W dorobku ma Oscara, Złoty Glob, nagrodę Tony oraz dwie statuetki Grammy.**

Judy

Za rolę w tym filmie Renée Zellweger zdobyła drugiego Oscara w swojej karierze.

Film przedstawia biografię Judy Garland, cudownego dziecka sceny i wielkiego ekranu. Aktorka zasłynęła m.in. rolą w „Czarnoksiężniku z Oz" czy „Narodzinach gwiazdy". Za sukces zapłaciła jednak wysoką cenę. Od dziecka była faszerowana lekami. Z czasem uzależniła się także od alkoholu. Nawet macierzyństwo nie dało jej siły, by pokonać depresję i zerwać z nałogami.



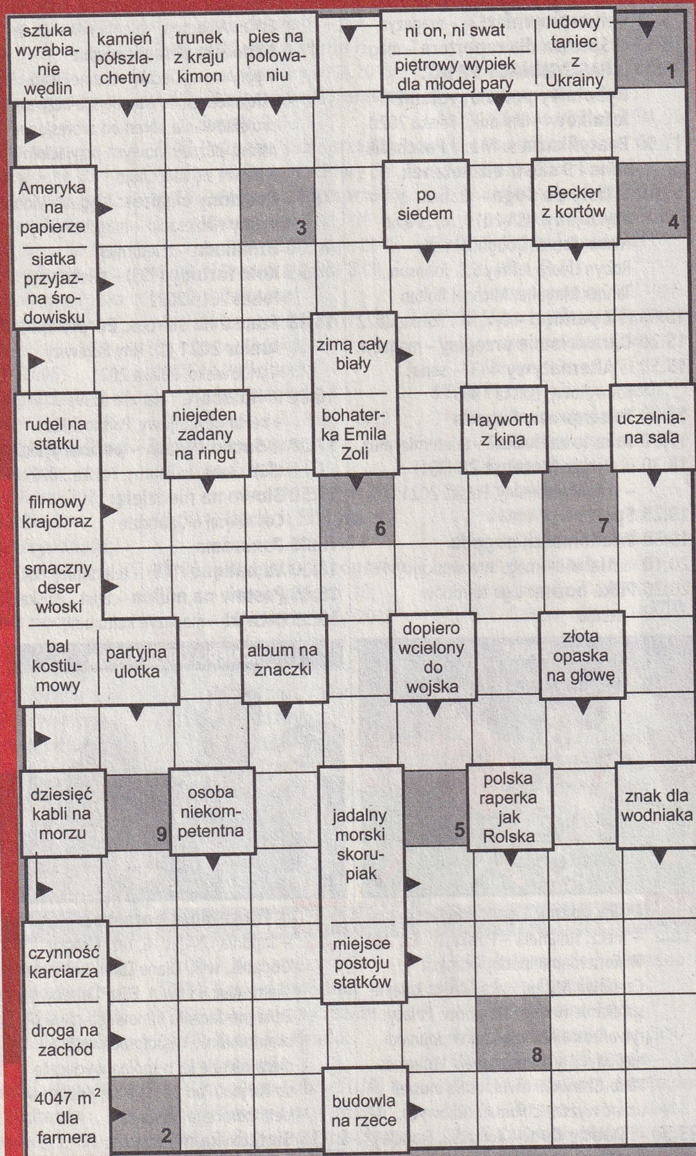
THRILLER
TV PULS | 22:20

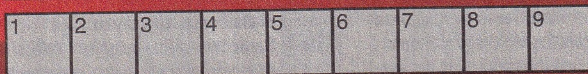
Atomic Blonde

W Berlinie zostaje zamordowany brytyjski szpieg. Co więcej, wycieka lista podwójnych agentów. Agentka MI6 zostaje wysłana do Niemiec, żeby rozbić siatkę szpiegowską i odzyskać ważne dokumenty. 105 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE.

Krzyżówka na sobotę







TVP 1
DVB T

5:10 [12] **Klan** (3952, 3953) – telen., Polska
6:00 [12] **Magazyn Ekspresu Reporterów**
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:40 **Rok w ogrodzie** (939) – magazyn
8:05 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
8:20 [12] **wojsko-polskie.pl** (204) – rep.
8:45 **Pełnosprawni** (453) – magazyn
9:15 [12] **Sprawa dla reportera** – mag.
10:20 [12] **FASCYNUJĄCY ŚWIAT: Rybołowy pod skrzydłami leśników** – film dok., Polska 2020
11:00 **Beatyfikacja s. Marii Paschalis Jahn i 9 sióstr elżbietanek**
13:10 [12] **Listy do Boga** – dramat ★★ obyczajowy, USA 2010, reż. David Nixon, Patrick Doughtie, wyk. Robyn Lively, Jeffrey S.S. Johnson, Tanner Maguire, Michael Bolten
15:05 [12] **Z pamięci** – cykl fel., Polska 2022
15:20 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
15:50 [12] **Alternatywy 4** (3) – serial komediowy, Polska 1983
17:00 **Teleexpress; Pogoda**
17:30 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
18:30 [12] **Ojciec Mateusz 26** (331) – serial kryminalny, Polska 2021
19:25 **Sport**
19:30 **Wiadomości, pogoda**
20:10 [12] **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
20:30 **Piłka nożna:** Liga Narodów LIVE – studio

20

SPORT



20:35 **Piłka nożna:** Liga Narodów LIVE – mecz: Holandia – Polska (s. 20)
W Rotterdamie podopiecznych Czesława Michniewicza czeka kolejne spotkanie w Lidze Narodów. Polacy rywalizowali z Holandią w poprzedniej edycji tych rozgrywek. Wówczas Biało-Czerwoni dwukrotnie musieli uznać wyższość Pomarańczowych.
23:30 [12] **Daddy Cool** – komedia, Francja ★★ 2017, reż. Maxime Govare, wyk. Vincent Elbaz, Laurence Arné, Jean-François Cayrey, Grégory Fitoussi
Adrien ma czterdzieści lat, ale jest całkowicie niedojrzały. Gdy jego pragnąca stabilizacji partnerka Maude odchodzi, próbuje ją odzyskać. Zbieg okoliczności sprawia, że zakłada domowe przedszkole. Staje się ono królestwem improwizacji.
1:15 [12] **Robin Hood: Początek** – film ★★ przyg., Francja/Węgry/Chorwacja/Hongkong/USA 2018, reż. Otto Bathurst, wyk. Taron Egerton, Jamie Foxx, Ben Mendelsohn, Eve Hewson
3:15 [12] **Cud architektury. Katedra w Strasburgu** – film dokumentalny, Francja 2020, reż. Lionel Langdale
4:10 [12] **Z pamięci:** Julian Tuwim, część 3 – cykl fel., Polska 2022 (powt.)

TVP 2
DVB T

5:50 [12] **Barwy szczęścia** (2588, 2589) – serial obycz., Polska 2022 (powt.)
7:00 [12] **M jak miłość** (1642) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
7:55 [12] **Pytanie na śniadanie** – mag.
11:45 [12] **KINO FAMILIJNE: Coco** ★★ **w Nowym Jorku** – komedia, Holandia 2019, reż. Ruud Schuurman, wyk. Nola Kemper, Genelva Krind, Ethan Allington, Valentijn Avé
Nastolatka niespodziewanie wygrywa wycieczkę do amerykańskiej metropolii. Na miejscu uczy się projektowania ubrań od profesjonalistów, poznaje nowych przyjaciół, a nawet się zakochuje.
13:15 **Rodzinny ekspres:** Błogosławione siostry elżbietanki – mag. religijny
14:00 **Familiada** – teleturniej
14:35 **Koło fortuny** (993) – teleturniej, Polska 2019-2022
15:15 **Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2021** (1): Hity Eurowizji – widowisko, Polska 2021
16:20 [12] **Na dobre i na złe** (839) – serial obyczajowy, Polska 2022
17:20 [12] **Smaki świata – po iberyjsku** (36) – mag. kulinarny, Polska 2022
17:50 **Słowo na niedzielę:** Coś więcej o Ostródzie
18:00 **Panorama**
18:20 **Va banque** (119) – teleturniej, Pol.
18:45 **Postaw na milion** – telet., Polska
19:35 [12] **Lajk!** – magazyn kulturalny

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20:00 [12] **Paryż może poczekać** ★★ – Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola, wyk. Diane Lane, Arnaud Viard, Alec Baldwin, Elise Tielrooy
Żona producenta filmowego czuje się osamotniona. Współpracownik męża oferuje jej wspólną wycieczkę do Paryża. Podróż staje się początkiem gorącego romansu.
21:35 **Siatkówka mężczyzn:** LIVE Liga Narodów – studio
21:50 **Siatkówka mężczyzn:** Liga LIVE Narodów – mecz: Bułgaria – Polska
Kolejnym rywalem Biało-Czerwonych podczas turnieju w Ottawie jest Bułgaria. W ubiegłym roku, w meczu tych zespołów w Lidze Narodów, Polacy wygrali bez straty seta.
0:20 [12] **Co mi zrobisz, jak mnie** ★★ **złapiesz** – komedia, Polska 1978, reż. Stanisław Bareja, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik, Ewa Wiśniewska, Stanisław Tym
2:15 [16] **Gunman: Odkupienie** – film ★★ sensacyjny, USA/Hiszpania/Wielka Brytania/Francja 2015, reż. Pierre Morel, wyk. Sean Penn, Jasmine Trinca, Javier Bardem, Ray Winstone
4:15 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2019

POLSAT
DVB T

4:40 [12] **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – mag.rekl.
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:00 **Pan Popper i jego pingwiny** ★★ – komedia, USA 2011, reż. Mark Waters, wyk. Jim Carrey, Carla Gugino, Angela Lansbury, Ophelia Lovibond
10:10 **Ewa gotuje** (366) – magazyn kulinarny, Polska 2019
10:40 [12] **Wakacje rodziny Johnsonów** ★ – komedia, USA 2004, reż. Christopher Erskin, wyk. Cedric the Entertainer, Vanessa L. Williams, Solange Knowles, Bow Wow
12:40 [12] **Bogaty dom – biedny dom** (40) – reality show, Polska 2020-2021
13:45 [12] **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (83, 84) – serial dokumentalny, Polska 2019
14:40 [12] **Rolnicy. Podlasie** (9) – serial dokumentalny, Polska 2022
15:45 [12] **Więzienie** (52-55) – serial dokumentalny, Polska 2019
17:45 [12] **Chłopaki do wzięcia** (239, 240) – serial dokumentalny, Polska 2021
Marcin cierpi po śmierci taty. Ma nadzieję, że nowa znajoma, którą poznał przez internet, pomoże mu zapomnieć o smutku.
18:50 **Wydarzenia**
19:15 **Prezydenci i premierzy** (249) – program publicystyczny, Polska
19:45 **Sport, pogoda**

PROGRAM ROZRYWKOWY

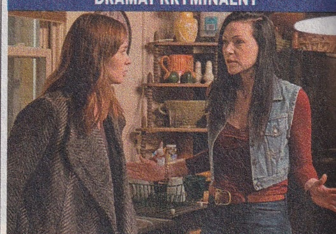


20:00 **Uroczysty Wodecki** – Polska 2022
Koncert poświęcony twórczości Zbigniewa Wodeckiego. Jego pamięć uczczą wybitni wykonawcy sceniczni, w tym przyjaciele. Widzowie usłyszą największe przeboje artysty w wykonaniu między innymi Alicji Majewskiej, Anny Rusowicz i Ralpha Kaminskiego.
22:00 [16] **Obcy – ósmy pasażer** ★★★ **„Nostromo"** – horror s.f., Wielka Brytania/USA 1979, reż. Ridley Scott, wyk. Sigourney Weaver, Tom Skerritt, Veronica Cartwright, Harry Dean Stanton
Transportowiec ląduje na nieznanej planecie. Załoga znajduje pojazd z formą życia, która wnika do organizmu kosmonauty, a potem atakuje innych członków ekspedycji. Pozostali, w tym Ellen Ripley, walczą o przetrwanie.
0:25 [16] **Pewnego razu... w Hollywood** ★★★ – komediodramat, USA/Wielka Brytania/Chiny 2019, reż. Quentin Tarantino, wyk. Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie, Emile Hirsch
4:00 [12] **Kabaretowa Ekstraklasa** (133) – program rozrywkowy, Polska

TVN
DVB

5:45 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
6:05 [12] **Kuchenne rewolucje** (1): Gdańsk, Gościniec Myśliwski – program rozrywkowy, Polska 2014
7:00 [12] **Wymarzone ogrody 5** (4) – program rozrywkowy, Polska 2022
7:30 [12] **Polowanie na ogród 8** (3) – program rozrywkowy, Polska 2022
8:00 [12] **Dzień Dobry TVN** LIVE – magazyn
11:30 [12] **Na Wspólnej** (3435-3438) – serial obyczajowy, Polska 2022
13:25 [12] **Lego Masters** (3) – program rozrywkowy, Polska 2021
15:00 [12] **Przez Atlantyk** (5) – reality show, Polska 2022
16:05 [12] **Kobieta na krańcu świata** (2) – serial dokumentalny, Polska 2021
16:45 [12] **Wymarzone ogrody 5** (5) – program rozrywkowy, Polska 2022
17:20 [12] **Polowanie na ogród 8** (4) – program rozrywkowy, Polska 2022
Dominik Strzelec pomaga Marzenie i jej synkowi Kacprowi. W ich ogródku znalazło się kilka wyzwań dla prowadzącego. Rodzina nie poradziła sobie z aranżacją przestrzeni na własną rękę.
17:55 [12] **Kuchenne rewolucje** (14): Wilcza 8, Brzeg Dolny – program rozrywkowy, Polska 2021
19:00 **Fakty**
19:25 **Sport, pogoda**
19:45 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów

DRAMAT KRYMINALNY



20:00 [16] **Dziewczyna z pociągu** ★★ – USA 2016, reż. Tate Taylor, wyk. Emily Blunt, Haley Bennett, Rebecca Ferguson, Justin Theroux (s. 14)
Adaptacja prozy Pauli Hawkins. Odtwórczyni głównej roli podczas zdjęć do filmu była we wczesnym etapie ciąży. Ukrywała to jednak przed innymi członkami ekipy. Jak na ironię, grała bohaterkę, która ma problem z zostaniem matką.
22:20 [16] **Ted 2** – komedia, USA 2015, ★★ reż. Seth MacFarlane, wyk. Mark Wahlberg, Amanda Seyfried, Jessica Barth, Giovanni Ribisi
Rozwiedziony John Bennett mieszka z pluszakiem Tedem. Misiek jest szczęśliwy u boku kelnerki Tam-Lynn. Pragnie powiększyć rodzinę. Wcześniej jednak musi dowieść w sądzie, że jest pełnoprawnym członkiem społeczeństwa.
0:50 [16] **Kryjówka** – thriller, USA/RPA ★★ 2012, reż. Daniel Espinosa, wyk. Ryan Reynolds, Denzel Washington, Vera Farmiga, Brendan Gleeson
3:15 [12] **Uwaga!** – magazyn reporterów
3:35 [16] **NOC Magii** – interaktywny LIVE program rozrywkowy
4:55 **Kto was tak urządził?** – magazyn

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T


20.00 MUMIA

5:05 Szkoła (377) – serial paradokum., Polska 2017
6:05 Wiza na miłość: dalsze losy (6)
7:05 Wyluzuj, Scooby-Doo! – serial anim., USA 2015
7:35 ★★ Pożyczalscy – film familijny, Wielka Brytania/USA 1997, reż. Peter Hewitt
9:20 Ukryta prawda (1001, 930, 1002) – serial paradok., Polska
12:30 ★★ Zemsta futrzaków – komedia, USA/ZEA 2010, reż. Roger Kumble
14:35 ★★ Kosmiczni kowboje – film s.f., USA 2000, reż. Clint Eastwood
17:20 ★★ Szybcy i wściekli 8 – film sensacyjny, Chiny/USA/Japonia 2017, reż. F. Gary Gray, wyk. Vin Diesel
20:00 ★★ Mumia – film przyg., USA 1999, reż. Stephen Sommers, wyk. Rachel Weisz, Brendan Fraser
22:40 ★★ Nieuchwytny cel – film sensacyjny, USA 1993, reż. John Woo
0:45 Zbrodnie z pierwszych stron gazet (11) – serial dokumentalny, USA 2016
2:00 Druga strona medalu 4 (8) – talk-show
2:40 NOC Magii

TV PULS DVB T


20.00 ROCKY 2

6:00 Castle 2 (26) – serial kryminalny, USA 2010
7:00 Taki jest świat 7 (24) – program informacyjny
8:00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (114, 115) – serial obycz., Polska 2018
10:00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (261-265) – serial obycz., Polska 2020
15:00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (477-479) – serial obycz., Polska 2021
18:00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (480, 481) – serial obycz., Polska 2022
20:00 ★★ MOCNE SOBOTNIE KINO: Rocky 2 – dramat obyczajowy, USA 1979, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Carl Weathers
22:20 ★★ Atomic Blonde – thriller, Niemcy/Szwecja/USA 2017, reż. David Leitch, wyk. Charlize Theron, James McAvoy, Eddie Marsan
0:30 ★★ Amerykański ninja 4 – ilm sensacyjny, USA 1990, reż. Cedric Sundstrom, wyk. Michael Dudikoff, David Bradley, James Booth, Dwayne Alexandre
2:40 ZOBACZ TO! – PROGRAMY POWTÓRKOWE

TV 4 DVB T


17.00 POLICJANTKI...

6:00 Disco Polo Life – pr. muzyczny, Polska 2022
7:00 Galileo (731, 732, 943, 944) – pr. popularnonaukowy, Polska 2019
11:00 ★★★ Ludzie honoru – dramat sensacyjny, USA 1992, reż. Rob Reiner, wyk. Tom Cruise, Jack Nicholson, Demi Moore, Kevin Bacon
14:00 STOP Drogówka – magazyn policyjny, Polska
15:00 Co się naprawdę wydarzyło (1) – serial dokum., USA 2006
16:00 Fabryka jedzenia (5, 6) – serial dokum., Kan. 2015
17:00 Policjantki i Policjanci (856-860) – serial obyczajowy, Polska 2022
22:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (552, 553) – serial krym., Polska 2022
0:00 ★★ Królowie nocy – dramat sensacyjny, USA 2007, reż. James Gray, wyk. Joaquin Phoenix, Eva Mendes, Mark Wahlberg
2:25 Disco Polo Life – pr. muzyczny, Polska 2022
3:25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5:30 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy

WP DVB T


18.10 POKOCHAJ LUB...

6:00 Dziwne, szalone, prawdziwe (6) – dok.
7:00 Wielka historia (6, 7) – serial dokum., USA 2013
8:00 Najgroźniejsi kierowcy świata 2 (13, 1)
9:05 Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy (7)
10:00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (11, 10) – serial dokum., Kan. 2015
12:00 Prosto z grilla 3 (8)
12:10 Pokochaj lub sprzedaj 7 (17, 18) – serial dok., Kan.
14:05 Policjanci z sąsiedztwa (11) – serial dok., Polska 2022
15:00 Porzucone budowle 5 (5) – serial dok., W. Bryt. 2021
16:00 Naziści: fabryka zła – film dok., USA 2014
18:00 Wnętrze do poprawki – domy gwiazd (10) – serial dok., Polska 2017
18:10 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (1-4) – serial dok., Kanada 2015
22:10 Mistrzowie Kabaretu 8 (6)
23:10 Mistrzowie Kabaretu 9 (5, 4) – rozr.
1:10 1, 2, 3... Kabaret! 2 (3)
2:05 Zło z bliska (6) – serial dokum., Wlk. Bryt. 2012

STOPKLATKA DVB T


20.00 DAREDEVIL

6:00 Kroniki młodego Indiany Jonesa (11) – serial przygod., USA 1992
7:00 Doktor Martin 7 (3) – obycz., W. Bryt. 2015
8:00 Komisarz Rex 7 (94, 95) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2002
10:00 Hudson i Rex 4 (10) – serial krym., Kanada 2021
11:00 Czterej pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Pol. 1966
13:35 ★★ Komedia małżeńska – komedia obyczajowa, Polska 1993
15:40 ★★ Trzydziestu trzech – film katastroficzny, Chile/Kolumbia/Hiszpania 2015
18:20 ★★ Yamakasi: Współcześni samurajowie – film sensacyjny, Francja 2001
20:00 ★★ Daredevil – film sensacyjny, USA 2003
22:05 ★★ Carrie – horror, USA 2013, reż. Kimberly Peirce, wyk. Chloë Grace Moretz
0:05 ★★★ Psy – dramat sensacyjny, Polska 1992, reż. Władysław Pasikowski
2:30 ★★ Jesteś Bogiem – dramat biograficzny, Polska 2012
4:55 Nowa Scena Śmiechu 2 (7)

TTV HD DVB T

10:35 Szokujące potrawy (2) – dok., Polska 2019
11:40 Gorączka złota 9 (9)
12:45 Najgorsze polskie tatuaże 2 (2) – serial dok.
13:25 Pilna usterka 3 (11)
13:40 99 – Gra o wszystko. VIP (4) – pr. rozrywk.
14:40 Gogglebox. Przed telewizorem 13 (3)
15:45 Express, pogoda
16:05 Gogglebox. Przed telewizorem 12 (10)
17:05 Usterka 14 (4)
17:45 Express, pogoda
18:05 Dobra robota (2)
19:10 Królowe życia 11 (8)
19:45 Express, pogoda
20:00 Damy i wieśniaczki. PL 5 (6) – serial fab.-dok.
21:00 Królowe życia 11 (11, 12) – serial fab.-dok.
22:00 99 – Gra o wszystko. VIP (5) – pr. rozrywk.
23:00 Gogglebox. Przed telewizorem 12 (12)
0:05 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (15)

PULS 2 DVB T

9:10 Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody! 23 – anim.
9:45 Little People: Mali odkrywcy 2 – anim.
10:25 Ciekawski George 6
11:15 Pamiętnik Florki 2
11:45 Milo – anim.
12:00 Bing 4 – anim.
12:10 Grizzy i Lemingi 2
12:35 Było sobie życie – anim.
13:10 Blaze i megamaszyny 3
13:35 ★★ Zakwakani – film anim., Rosja/USA/Chiny 2016
15:20 ★★ Potworna rodzinka – film animowany, Niemcy/Wielka Brytania 2017
17:00 Pingwiny z Madagaskaru – anim.
18:35 Smerfy – anim.
19:00 Psi Patrol 4 – anim.
20:00 ★★ Gang Wiewióra – film animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
21:45 ★ Sharknado 2 – horror s.f., USA 2014
23:40 ★★ Kronika opętania – horror, USA/Kanada 2012

TV 6 DVB T

6:00 Detektywi w akcji (70)
7:00 Zoo po godzinach (25) – dok., W. Bryt. 2018
8:00 ★★ Bingo – film dla dzieci, USA 1991
9:55 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (11, 12) – serial dok., W. Bryt. 2015
10:55 Ryzykanci (10, 11)
12:55 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (13, 14) – serial dok., W. Bryt. 2015
13:55 Medicopter 117 (72-75) – serial przyg., Niemcy/Austria 2003
18:00 Columbo (2) – serial kryminalny, USA 1992
20:00 Galileo (378)
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (163, 164) – serial krym., USA 2009
23:00 Wikingowie (7, 8) – hist., Irlandia/Kan. 2013
1:00 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami 3 (23)

METRO DVB T

6:00 Komornicy 2 (2)
6:30 Raport tygodnia
7:00 Wstajemy razem (6)
8:00 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości (UA)
8:30 Timmy i przyjaciele
8:45 Supermoce małych stworzeń
9:15 ★ Beethoven 3 – film familijny, USA 2000
11:20 Dr House 8 (20, 21)
13:20 Columbo 8 (5)
15:20 Ciężarówką przez Stany 2 (5-9)
19:05 Fani czterech kółek 12 (15)
20:05 Przystanek Bieszczady (2)
21:05 Chyłka – Zaginięcie (3, 4)
23:05 ★★ 9 mil – thriller, Hiszpania/Francja 2014
1:45 Formuła E
2:40 Usterka 6 (5)
3:10 Asy B klasy (4)
4:05 Dla siebie, dla świata (1/8)

TVP KULTURA DVB T

7:00 Informacje kulturalne
7:30 Lala Czaplicka i Orkiestra Adria
8:30 Słowobranie – pr. publ.
9:05 Bunt i afirmacja – dok.
10:10 Tamte lata, tamte dni
10:50 Droga (6-ost.) – obycz.
12:00 Czterdziestolatek (1/21)
13:00 Mecz – krótkometraż.
13:25 Wydarzenia aktualne
13:55 ★★★ Miś – komedia, Polska 1981
16:05 Krótko o kulturze
16:30 ★★ Idiota – film obyczajowy, Francja 1946
18:15 Co dalej? – pr. publ., Pol.
19:00 Legendy rocka – dok.
20:00 ★★ Judy – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2019
22:05 58. KFPP w Opolu – Scena alternatywna 2021 na bis (2) – koncert
0:25 ★★ Missisipi w ogniu – dramat krym., USA 1988
2:40 ★★ W dół kolorowym wzgórzem – dramat obyczajowy, Polska 2004

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA


20.10 KABARET. SUPER SHOW...

6:05 Zakochaj się w Polsce
6:35 Okrasa łamie przepisy
7:05 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
7:40 [12] **Smaki świata – po iberyjsku** – magazyn
8:15 [12] **Giganci historii** – telet.
9:10 Koło fortuny – telet.
9:50 Postaw na milion
10:50 Szansa na sukces. Opole 2022 2 (12)
11:55 Trudne rozstania – losy solistów i zespołów
12:40 Sekretne życie kotów 2 (5) – reality show, Polska
13:35 [12] **Prywatne życie zwierząt 7** (4)
14:10 [12] **Przyrodnik na tropie** (9) – dokum., Polska 2020
14:40 Postaw na milion – telet.
15:40 Jeden z dziesięciu
16:55 Wielki test o Jagiellonach – widowisko, Polska 2019
18:20 [12] **To był rok!** (21) – pr. rozrywkowy, Polska 2021
19:20 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2007
19:50 [12] **Tylko jeden skecz** – program rozrywkowy
20:10 [12] **Kabaret. Super Show Dwójki** (8) – program rozrywkowy, Polska 2020
21:10 [12] **Kabaretomaniacy** (48) – pr. rozrywkowy, Polska 2019
22:15 Postaw na milion – telet.
23:15 [12] **Big Music Quiz** – teleturniej muzyczny
0:15 Czterdziestolatek (4, 5)

SUPER POLSAT

DVB T


20.00 WITAJCIE W DŻUNGLI

6:00 [12] **SuperLudzie** (27, 28) – serial dok., Polska 2018
7:00 Psi Patrol – serial anim.
10:00 Nasz nowy dom (179) – reality show, Polska 2020
11:00 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn, Polska 2019
11:30 [12] **Serca dwa** (12) – serial dokumentalny, Polska 2020
12:00 [12] **Kopernik była kobietą** (45) – program popularnonaukowy, Polska
13:00 Przetrwaj i wygraj (2) – serial dok., Polska 2022
13:30 [12] **Świat według Kiepskich** (549, 550)
14:30 Jeździectwo: LIVE Sopot Horse Show
16:30 Kabaretowa Ekstraklasa – pr. rozr.
17:05 [12] **Ninja Warrior Polska** (33) – reality show, Polska
19:00 [12] **Świat według Kiepskich** (564, 565)
20:00 [12] **Witajcie w dżungli** ★★ – film przyg., USA 2003, wyk. Dwayne „The Rock" Johnson, Christopher Walken
22:10 [16] **Resident Evil: Zaświaty** ★★ – horror, Niem./Fr./W. Bryt. 2010, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich, Ali Larter
0:20 [12] **Festiwal Weselnych Przebojów – Mrągowo 2018** (1) – koncert, Polska
3:50 Kabaretowa Ekstraklasa – pr. rozr.
4:00 Nasz nowy dom (139) – reality show, Polska 2019
5:00 [12] **Na ratunek 112** (428)

AXN


20.00 JUMANJI: NASTĘPNY...

6:00 [16] **Ultraviolet 2** (8, 9) – serial krym., Polska 2019
8:00 [16] **Designated Survivor 3** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2019
10:00 [16] **Grupa wsparcia** ★★ – komediodramat, USA 2017, reż. Zoe Lister-Jones, wyk. Zoe Lister-Jones
11:55 [16] **Człowiek z bieguna** ★★ – komediodramat, USA 2014, reż. Maya Forbes, wyk. Mark Ruffalo
13:45 [16] **W sieci kłamstw** ★★ – film sensacyjny, Ukraina/Wielka Brytania/Holandia/Polska/USA 2020, reż. Adrian Bol, wyk. Honor Kneafsey
15:50 AXN PlayWatch – mag.
15:55 Angry Birds 2: Film ★★ – film anim., Finlandia/Kanada/USA 2019
17:50 [12] **Jumanji** ★★ – film przygodowy, USA 1995, reż. Joe Johnston, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst
19:55 AXN PlayWatch – mag.
20:00 [12] **PREMIERA: Jumanji: Następny poziom** ★★ – film przygodowy, USA 2019, reż. Jake Kasdan, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart
22:40 [16] **Bloodshot** ★★ – film s.f., USA/Chiny 2020, reż. Dave Wilson, wyk. Vin Diesel
0:50 [18] **Zasady walki** ★★ – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2000, reż. Christian Duguay
3:25 [16] **Designated Survivor 3** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2019

COMEDY CENTRAL


19.55 TEORIA WIELKIEGO...

6:00 [12] **Młody Sheldon** (3-7) – serial kom., USA 2017
8:10 [12] **B Positive** (17, 18) – serial kom., USA 2020
9:00 Przyjaciele 8 (23, 24) – kom., USA 2001-2002
10:00 Przyjaciele 9 (1-10) – kom., USA 2002-2003
15:00 Teoria wielkiego podrywu 7 (22-24) – serial komediowy, USA 2013-2014
16:20 Teoria wielkiego podrywu 8 (1-6) – serial komediowy, USA 2014-2015
19:00 [12] **Ameryka według Ala** (1, 2) – serial komediowy, USA 2021
19:55 Teoria wielkiego podrywu 8 (7-11) – serial komediowy, USA 2014-2015
22:00 Comedy Club 8 (7) – pr. rozrywkowy, Polska 2022
22:30 Pacześ Show 2 (10) – pr. rozrywkowy, Polska 2021
0:00 [18] **Miasteczko South Park 21** – serial anim. dla dorosłych, USA 2017
0:30 [16] **Włatcy móch 9** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2011
1:30 [18] **Blok Ekipa 2** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015
2:00 [18] **Drunk History – Pół litra historii** (8) – program rozrywkowy, Polska 2018
2:25 [12] **Graczykowie, czyli Buła i spółka** (2-4) – serial komediowy, Polska 2001

KINO POLSKA


20.00 TRÓJKĄT BERMUDZKI

6:00 [12] **Pogotowie ratunkowe** – film dokumentalny, Polska 1951
6:15 [12] **Skradziona kolekcja** ★★ – komedia kryminalna, Polska 1979, wyk. Elżbieta Starostecka
7:55 [12] **Sublokator** ★★ – komedia obyczajowa, Polska 1966, reż. Janusz Majewski, wyk. Jan Machulski
9:55 [12] **Pokaż, kotku, co masz w środku** ★★ – komedia, Polska 2011, wyk. Jacek Borusiński, Krzysztof Stelmaszyk
11:55 [12] **Hazardziści** ★★ – kryminał, Polska 1975, wyk. Franciszek Trzeciak
14:05 [12] **Zakazane piosenki** ★★★ – film wojenny, Polska 1946, wyk. Danuta Szaflarska, Jerzy Duszyński
16:25 [12] **Ogniem i mieczem** ★★ – film histor., Polska 1999, wyk. Michał Żebrowski, Zbigniew Zamachowski
20:00 [16] **Trójkąt bermudzki** ★★ – dramat sensacyjny, Polska 1987, wyk. Jan Peszek, Leonard Pietraszak
22:00 [16] **Masz na imię Justine** ★★ – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005, wyk. Anna Cieślak
0:05 [16] **Wojna polsko-ruska** ★★ – dramat obycz., Polska 2008, wyk. Borys Szyc
2:35 [16] **Mörkt vatten** ★★ – thriller, Szwecja 2012, wyk. Helena af Sandeberg

TVP SERIALE

7:25 Na sygnale (320-324) **10:00** Ranczo 6 (76, 77) **11:45** Rodzinka.pl (277-279) – serial komediowy, Polska 2019 **13:30** Ojciec Mateusz 8 (105) **14:30** Ranczo 6 (78) **15:25** Ranczo 7 (79, 80) **17:25** U Pana Boga w ogródku (12) **18:25** Komisarz Alex 17 (212) **19:20** Ojciec Mateusz 27 (355) – krym., Polska 2022 **20:20** Ojciec Mateusz 8 (106, 107) **22:15** Ranczo 7 (81, 82) **0:05** Och, Karol – komedia obycz., Pol. 1985 **1:50** Ekstradycja 2 (3)

POLSAT 2

6:00 Disco Gramy **7:00** Ewa gotuje (400) **7:30** Z klimatem i z pasją (69) **8:00** Nasz nowy dom (149) **9:00** Dlaczego ja? (1023-1028) **15:00** Nasz nowy dom (264) **16:00** Osaczony (2) **17:00** Mecenas Porada (2) **18:00** Komisarz Mama (3) **19:00** Świat według Kiepskich (568, 569) – serial komediowy, Polska 2019-2020 **20:05** Wydarzenia **21:00** Metro strachu – film sens., USA/W. Bryt. 2009 **23:20** Blackway – thriller, USA 2015 **1:40** Interwencja

FOX

7:25 Szpital New Amsterdam (1-3) **10:10** CSI: Vegas (1-3) **12:55** Chicago Med 7 (19) – obycz. **13:40** Szpital New Amsterdam (20) **14:45** Grey's Anatomy: Chirurdzy 18 (18) **15:40** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8, 9) **17:35** Pan i pani Smith – komedia sensacyjna, USA 2005 **20:00** Strażnicy Galaktyki – film s.f., USA/W. Bryt. 2014 **22:25** Adrenalina – film sens., USA/W. Bryt. 2006 **0:10** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (15, 16)

POLSAT CC EXTRA

6:00 Allo, allo! 5 (23-26) **8:25** Allo, allo! 6 (1) **9:00** Dwóch i pół 6 (18-21) **11:00** DwudziestoRYCIE – Koncert Jubileuszowy 20. RYJKA (1) **12:55** 17. Rybnicka Jesień Kabaretowa – Ryjek 2012 (3, 4) **14:55** Jaś Fasola (4) **15:30** Świat według Kiepskich (5-11) **18:55** Jaś Fasola (4, 5) – serial komediowy, Wielka Brytania 1992 **20:00** DwudziestoRYCIE – Koncert Jubileuszowy 20. RYJKA (2, 1) **0:00** Comedy Club 8 (7) **0:30** Pacześ Show 2 (10) – Związki gwiazd

KINO TV

5:45 Kubuś Puchatek – film familijny, USA 1961 **6:55** Bibliotekarze 3 (7, 8) **8:45** Poirot – serial krym. **10:45** Agent XXL – komedia, USA/Niem. 2000 **12:50** Dzień Matki – komedia, USA 2016 **15:10** Czterej pancerni i pies (3, 4) **17:40** Osaczeni – film sensacyjny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 1999 **20:00** xXx – film sensacyjny, USA 2002 **22:40** Szpica – komedia sensacyjna, Chiny 2020 **0:50** Po prostu glina – dramat biograficzny, Francja 2015

TVP POLONIA

11:00 Beatyfikacja s. Marii Paschalis Jahn i 9 Sióstr Elżbietanek **13:00** Ratownicy (1/13) **13:55** The Voice Kids 5. Przesłuchania w ciemno **16:00** Przystanek slow food **16:30** Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser **17:00** Teleexpress **17:20** Za marzenia (3) **18:10** Szansa na sukces. Opole 2022 **19:10** Kabaretowe Naj **19:30** Wiadomości **20:05** Sport, pogoda **20:20** Drogi wolności (12) **21:25** Na kłopoty... Bednarski (1, 2) **23:30** Gwiazdozbiór TVP Rozrywka

POLSAT FILM

9:45 Smerfy: Legenda Smerfnej Doliny – film anim. **10:10** Hotel Transylwania 2 – film animowany, USA 2015 **12:05** Doktor Dolittle: W pogoni za błahostkami – film familijny, Kanada/USA 2009 **13:55** Wredne dziewczyny – kom., USA/Kanada 2004 **16:00** Smerfy 2 – film familijny, USA 2013 **18:15** Więzień labiryntu: Próby ognia – thriller, USA 2015 **21:00** Niezniszczalni 2 – film sens., USA 2012 **23:10** Terminator 3: Bunt maszyn – film s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2003

FOX COMEDY

5:30 Brooklyn 9-9 (1-5) **8:00** Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (1-4) **10:00** Jak poznałem waszą matkę 6 (1-10) – serial komediowy, USA 2010 **15:00** Skrzydła 2 (5-9) **17:30** Skrzydła (7) – serial kom. **18:00** Skrzydła 2 (10-13) – serial komediowy, USA 1990-1991 **20:00** Co robimy w ukryciu 2 (3, 4) **21:00** Porachunki – film sens., W. Bryt. 1998 **23:10** Niania w Nowym Jorku – kom. romant., USA 2007 **1:15** Family Guy: Głowa rodziny 19 **3:30** Daleka Północ (5)

NOWA TV

DVB T

6:00 Wehikuł czasu (610, 611) **6:10** TV okazje **6:50** Interwencja – taka jest Polska (18) **7:45** Disco Landia – nutki do pobudki (1, 2) **8:45** Było sobie życie **11:35** Ewa gotuje (10, 11) **12:35** Nagie miasto (4) **13:30** Górale (17-20) **15:30** Rolnicy. Podlasie (18, 19) **17:25** Kabaret na żywo (1, 2) – pr. rozrywkowy **21:00** Atlas chmur – dram. s.f., Niem./USA/Hongkong/Singapur 2012 **0:40** Agent XXL 2 – komedia, USA 2006 **2:45** Sala operacyjna (6) **3:05** TV okazje **3:50** Nowa Rewia Kabaretowa (15)

ZOOM TV

DVB T

9:30 Co ludzie powiedzą? 5 (9, 10) **10:50** Młoda Hiacynta – komedia, Wielka Brytania 2016 **11:30** Co ludzie powiedzą? 2 **12:10** Świat według Bundych (11-14) **14:25** Gadżet show (6) **15:00** Gang Olsena wpada w szał – komedia sensacyjna, Dania 1976 **17:10** Gang Olsena na torach – komedia sensacyjna, Dania 1975 **19:20** I love kabaret EXTRA (1, 32) **20:10** Hity polskiego kabaretu 5 (17) **21:10** Sprawa się rypła – komedia, Polska 1984 **23:00** Magia nagości. Niemcy (3)

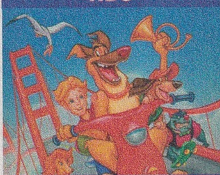
★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA


21.00 MANCHESTER BY...

- 9:35 **Wesoły sanitariusz** – kom. romant., USA 1964 ★★
- 11:20 **Nora Roberts: Miasteczko Innocence** – thriller, USA 2011 ★★
- 13:10 **Mężczyzna moich marzeń** – kom. romant., Fr./W. Bryt. '02 ★★
- 14:45 **Gorąca linia** – komediodramat, USA/Niemcy 2000 ★★
- 16:35 **W pogoni za sukcesem** – komediodramat, USA 1993 ★★
- 18:45 **Przypadkowy bohater** – komediodramat, USA 1992 ★★
- 21:00 **Manchester by the Sea** – dramat obycz., USA 2016 ★★
- 23:35 **Frajer** – komedia romant., USA 2000 ★★

HBO


18.45 WSZYSTKIE PSY...

- 13:15 **LEGO. Przygoda 2** – anim., USA/Dania/Norwegia/Australia '19 ★★
- 15:05 **Hugo i jego wynalazek** – film familijny, Fr./Wielka Brytania/USA 2011 ★★★
- 17:10 **Rodzina Addamsów 2** – film anim., USA/Kanada 2021 ★★
- 18:45 **Wszystkie psy idą do nieba 2** – film animo., USA 1996 ★★
- 20:10 **Nie oddychaj** – horror, USA 2016 ★★
- 21:40 **Obecność 3: Na rozkaz diabła** – horror, USA/Wielka Brytania 2021 ★★
- 23:30 **Czarownica: Bajka ludowa z Nowej Anglii** – horror, USA/W. Bryt./Kanada/Brazylia 2015 ★★

CANAL+ PREMIUM


21.00 JEŹDŹCY...

- 11:55 **Ostatni mistrz** – dramat obyczajowy, USA 2020 ★★
- 13:55 **Hollywood Buzz**
- 14:20 **Wszyscy na pokład!** – komedia, Francja/Belgia 2020 ★★
- 15:55 **Łapu-capu**
- 16:10 **Nocna randka** – kom. krym., USA '10 ★★
- 17:35 **Minari** – dramat obyczajowy, USA 2020 ★★★
- 19:30 **Transporter 2** – film sensacyjny, USA/Francja 2005 ★★
- 21:00 **PREMIERA: Jeźdźcy sprawiedliwości** – komediodramat, Dania/Finlandia/Szwecja 2020 (s. 14) ★★
- 22:55 **The End** – komedia sens., Polska 2021 ★★
- 0:55 **Come Play** – horror, USA 2020 ★★

PARAMOUNT NETWORK


20.00 LIBERATOR

- 5:00 **Allo, Allo 6** (1-4)
- 7:15 **Hotel dla psów** – film familijny, USA/Niemcy 2009 ★★
- 9:20 **Film o pszczołach** – film animowany, USA 2007 ★★
- 11:05 **Kot w butach** – film anim., USA 2011 ★★
- 13:00 **Rango** – film anim., USA 2011 ★★
- 15:15 **Jak wytresować smoka** – film anim., USA 2010 ★★★
- 17:15 **Uwierz w ducha** – komediodramat, USA 1990 ★★★
- 20:00 **Liberator** – film sensacyjny, USA/Francja 1992 ★★
- 22:10 **Liberator 2** – film sensacyjny, USA 1995 ★★
- 0:15 **Wykidajło** – dramat sensacyjny, USA 1989 ★★

TVP KOBIETA

DVB T


21.30 BODO

- 9:00 **Najlepsze pod słońcem 11** (88)
- 10:00 **Trend XXI** (11)
- 10:30 **Wspaniałe stulecie** (37)
- 11:30 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
- 14:00 **Taka jak ty**
- 14:30 **Ojciec Mateusz 22**
- 16:30 **Gdzie powiem „tak"?** (8-ost.)
- 16:55 **Gdzie powiem „tak"? 2** (1/8)
- 17:30 **Podróże Małej i Dużej 3** (2)
- 18:00 **Wnętrza z odzysku** (1)
- 18:55 **Jutro należy do nas** (6) – krym.
- 19:30 **Wielka zamiana**
- 20:30 **Sześć sióstr** (22)
- 21:30 **Bodo** – biograf.
- 23:25 **Boża podszewka**

TVN STYLE


20.05 ZWIĄZKI Z MODĄ

- 11:00 **Ugotowani** (8)
- 12:00 **Kuchenne rewolucje** (7)
- 13:05 **Odkrycia Magdy Gessler 2** (1/2)
- 13:35 **Ach, ten ślub!** (9)
- 14:35 **Ostre cięcie** (4)
- 15:20 **Pani gadżet** (7, 6)
- 16:25 **Ach, ta impreza!**
- 16:55 **Nieoczywiste miejsca** (6)
- 17:30 **Tu jest pięknie** (6)
- 18:15 **Skarby z szafy** (3)
- 18:50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (9)
- 19:30 **W czym do ślubu?** (7)
- 20:05 **Związki z modą**
- 21:05 **Jak żyją miliarderzy?** (4)
- 22:10 **Ślub od pierwszego wejrzenia – postscriptum** (2)
- 23:10 **Bez tabu** (4)

CBS REALITY

13:00 Brandon – otyły szesnastolatek – film dok., Kan. 2005 **14:00** Najgorsza noc w życiu (5, 6) **16:00** Na straży amerykańskich granic (5, 6) **17:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 2 (17, 18) **18:00** Na straży australijskich granic 8 (1-4) **20:00** Patrol na autostradach Nowej Zelandii 15 (3, 4) **21:00** Najgroźniejszy morderca świata 6 (16-20) **2:00** 48 godzin 25 (8, 9)

HBO 2

11:45 Wymarzony koń – film biograf., W. Bryt. 2020 **13:40** Harry Potter i więzień Azkabanu – film przyg., USA/W. Bryt. 2004 **16:00** Harry Potter i Czara Ognia – film przyg., USA/W. Bryt. 2005 **18:35** King Richard: Zwycięska rodzina – dramat biograficzny, USA 2021 **21:00** Francuskie wyjście – komediodramat, Kan./Irlandia/W. Bryt. 2020 **22:55** Odwilż (6) **23:45** Billions 6

CANAL+ FILM

13:50 Jak woda **15:30** Pani Basia **16:05** 10 dni z tatą – kom., Fr. 2020 **17:45** Aktualności filmowe+ **18:20** Małżeństwo na skróty – kom. romant., Australia 2021 **19:55** Łapu-capu **20:00** After 2 – melodram., USA 2020 **21:45** Więźniowie Ghostland – horror, USA/Japonia 2021 **23:25** Okrutnie brzydcy i źli – thriller, USA '20 **1:20** Straceńcy – dram. krym., USA '21

WARNER TV

13:50 Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – kom. sens., USA/Australia 2001 **16:05** Ex Machina – dram. s.f., W. Bryt. 2014 **18:10** Córka prezydenta – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2004 **20:20** Najczarniejsza godzina – horror s.f., USA 2011 **22:00** All Elite Wrestling: Dynamite (23) **0:00** Na skraju jutra – film s.f., USA/Australia 2014

POLSAT CAFÉ

13:30 Demakijaż (145) **14:00** Nasz nowy dom (160) **15:00** Śluby gwiazd (19) **15:30** Suknie marzeń (11) **16:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (38) **17:00** Randka z nieznajomym (16, 42) **19:00** Nasz nowy dom (242) **20:00** Zdrady (192) **21:00** Śluby gwiazd (20) **21:30** Suknie marzeń (12) **22:00** Gry małżeńskie (118) **23:00** Zdrady (150)

TLC

11:00 Premiera: Babcie w natarciu **12:00** Siostry wielkiej wagi – serial dok. **14:00** Skórze na ratunek (8, 9, 11) **17:00** Salon sukien ślubnych: Dubaj (1) **17:30** Skarby z szafy (1) **18:00** Wiza na miłość 9 (3) **20:00** Kiedy dzieci mają dzieci 5 (11) **21:00** Dr Pryszczylla – kulisy **22:00** Moje koszmarne stopy 2 **23:00** Bez diagnozy (5) **0:00** Pa sjonaci czy wariaci? (1, 2)

EPIC DRAMA

6:35 Inspektor George Gently 2 (1, 2) **10:30** Agenci NCIS 8 (1-7) – serial sens. **16:40** Detektyw Murdoch 15 (13-15) – serial krym. **19:30** Premiera: Inspektor George Gently 2 (3, 4) **23:25** Żywi i umarli (6) – serial kostiumowy **0:40** Duchy z Enfield (3) – thriller, Wielka Brytania 2015 **1:30** Panna Marple: Godzina zero – kryminał, Wielka Brytania/USA 2007

HBO 3

12:45 Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 9 (13) – talk-show **13:20** Barry 3 (7) **13:50** Dzieciko (7) **14:20** Wampiry: Dziedzictwo 4 (4) **15:05** All American 4 (11) **15:50** Diuna – film s.f., Kan./Norwegia/USA/Węgry 2021 **18:25** Obsesja Eve 4 (6) **19:15** Batwoman 3 (13) **20:00** Ktoś, gdzieś (1-7) **23:15** Judasz i Czarny Mesjasz – dram. biograf., USA '21

ALE KINO+

15:45 Ostre cięcia – dramat sensacyjny, Belgia/Francja/Hiszpania 2005 **18:00** Obrońcy skarbów – dramat wojenny, USA/Niemcy 2014 **20:10** Oficer i szpieg – film sensacyjny, Włochy/Francja 2019 **22:30** Siła strachu – thriller, USA/Niemcy 2005 **0:20** Bling Ring – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Francja/Niemcy/Japonia 2013 **2:00** To, co zostaje – film krótkometraż.

13 ULICA

6:00 Kobra – oddział specjalny 24 (11) – serial sens. **7:00** Kobiety, które zabijają 20 (4-8) **12:00** Prawdziwe zbrodnie: Aurora Teargarden na tropie – kryminał, Kanada/USA 2015 **14:00** Agenci NCIS: Los Angeles 10 (7-14) – serial sens. **22:00** Tajemnica Bladego Konia Agathy Christie (1-3) – miniserial krym., W. Bryt. **1:00** Agenci NCIS: Nowy Orlean 6 (19, 20) – krym.

ROMANCE TV

14:20 Statek Marzeń – Kanada – melodram., Niem./Austria 2014 **16:15** Odpoczynek? Nie ma mowy! – kom., Niem. 2017 **18:05** Rybak szuka żony – komedia romant., Niemcy 2018 **20:00** Agatha Christie: Kryminalne zagadki (8) **21:55** Maria Montessori – życie dla dzieci (1, 2-ost.) – dram. biograficzny, Wł. 2007 **2:00** Agatha Christie: Kryminalne zagadki (8)

HGTV

16:00 Dom od nowa – na ratunek (3) **17:00** Remont na plaży – nowe rozdanie (3) **18:00** Nowe życie w starym domu 3 (5) **19:00** Jak powstają domy marzeń (3) **19:35** Mieszkaj gdzie kolwiek chcesz (7) – pr. rozr. **20:05** Nowy projekt z pomysłem (4) **21:05** Wymarzony dom w 100 dni 2 (7) **22:00** Weekendowa metamorfoza (7) **23:00** House Hunters – Poszukiwacze domów 9

FILMBOX PREMIUM HD

13:45 Autor widmo – thriller, Fr./Niem./W. Bryt. 2010 **15:50** Coco Chanel – dram. biograf., Fr. 2009 **17:40** Szermierz – dram. obycz., Finlandia/Estonia/Niem. 2015 **19:15** Rocky 5 – dram. obycz., USA 1990 **21:00** Pojedynek na głosy – komediodramat, Wielka Brytania 2019 **22:55** W pułapce zdrady – dram. biograficzny, USA 2021 **0:40** Zabójcze piękno – thriller, USA 2018

CINEMAX

11:20 Śmierć Otara – dramat obyczajowy, Gruzja 2021 **13:10** Wolność – dram. obycz., Hiszp./Belgia 2021 **15:05** Nocny lekarz – thriller, Fr. 2020 **16:30** Szczęściara – film familijny, Australia 2019 **18:15** Kosmos – komediodramat, Kan. 1996 **20:00** Z podniesionym czołem – dram. sens., USA 2004 **21:30** Jeszcze jest czas – dram. obycz., W. Bryt./Kan./USA 2020 **23:25** Whiplash – muz., USA 2014

TVN FABUŁA

8:00 39 i pół (3-5) **10:50** Mój przyjaciel delfin – film familijny, USA 2011 **13:15** Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach – kom., USA 1988 **15:20** Geosztorm – film s.f., USA 2017 **17:40** Pitch Perfect 2 – komedia muz., USA 2015 **20:00** Łowca czarownic – film fantasy, USA/Chiny/Kanada 2015 **22:20** Sąsiedzi – komedia, USA 2014 **0:25** Mama – horror, Hiszpania/Kanada 2013

CANAL+ DOMO HD

17:30 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie (9) **18:00** Dom w miesiąc (1) **18:30** Zbudujemy ten dom (4) **19:00** Kupione i co dalej? 4 (10) **19:30** Grunt to ogród 2 (11) – magazyn **20:00** Charlie Luxton: domy nad Morzem Śródziemnym 2 (3) **21:00** Małe i wspaniałe 10 (5) **22:00** Pokochaj lub sprzedaj – najlepsze projekty (11, 12) **23:50** Pokochaj swój ogród 10 (4)

CANAL+ KUCHNIA

16:00 Jakubiak rozgryza Włochy (2) **16:30** M jak mięso 3 (8) **17:00** Premiera: Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (8) **17:30** Z miłości do chleba (8) **18:00** Zgrillowani 2 (2) **18:30** River Cottage: Australia 4 (7, 8) – serial dok., Australia **20:20** Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 (7, 8) **22:00** Premiera: Tom Kerridge grilluje (11, 12) **23:00** Kudłacze na motorach – znów w domu (7)

FOOD NETWORK

13:55 W kuchni szefa (4) **14:35** Proste gotowanie z Giadą (1) **15:15** Tak smakuje dziękuję (4) **15:45** 10 zadań specjalnych Michela Morana (8) **16:15** Pojedynek na grille (6) **17:15** MasterChef Junior (2) **18:50** Bake Off Włochy (13) **20:45** Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Maratoń rozmaitości (8-10) **22:20** Człowiek kontra jedzenie (11, 12) **23:25** Jedzenie w trasie (8, 5)

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



18.00 ODKRYWAJĄC...

7:00 Zaklinacz pszczół
8:00 Cel: Atlantyda
9:00 Łowcy opali (8)
10:00 Gorączka złota: klan Hoffmanów (8)
11:00 PREMIERA: Bimbrownicy: starcie tytanów
12:00 Fani czterech kółek – samochody marzeń (8)
13:00 Złomowisko PL (4, 5)
15:00 Nic do zgłoszenia (4)
16:00 Specjaliści (8)
17:00 Lotnisko (8)
18:00 Gwiezdne wojny miliarderów – dok.
20:00 Złomowisko PL (4, 5)
22:00 Kolejarze (6)
23:00 [12] Azjatycki baron narkotykowy – dok.
0:00 Fani czterech kółek – samochody marzeń (8)

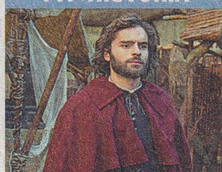
NATIONAL GEOGRAPHIC



20.00 ALARM DLA ZIEMI

10:00 [12] Megaremonty
11:00 [12] Klimat na zmiany (2)
12:00 [12] Niezwykłe zjawiska pogodowe (1, 2)
13:00 [12] (nie)Zwykłe wynalazki (29)
14:00 [12] Superlotnisko LaGuardia (1/3)
15:00 Odludna wyspa (1)
16:00 [12] PREMIERA: Najniebezpieczniejsze drogi Europy (7)
17:00 [12] Fabryki smaku: USA (1-4) – dok.
19:00 [12] Zaginione skarby Cesarstwa Rzymskiego (2)
20:00 [12] Alarm dla Ziemi
21:00 [12] Tajne misje USA
22:00 Arsenał szpiega (6)
23:00 Udaremnione ataki terrorystyczne (2)

TVP HISTORIA (DVB T)



20.05 MEDYCEUSZE...

12:45 [12] Jak powstawały kontynenty (3)
13:45 [12] Kuchnia dwudziestolecia (11)
14:20 Rodzina Połanieckich (2)
15:45 [12] Tu wszystko jest Polską (2)
16:20 [12] Mumie starożytnego Egiptu (3)
17:20 [12] Spór o historię
18:00 Stawka większa niż życie (2)
19:00 Giganci historii (68)
19:50 [12] Rok 1982. Kalendarium (23)
20:05 [16] Medyceusze Wspaniali (14)
21:15 [16] Historia w postaciach zapisana
23:40 [12] Rzeka życia ★★ – dramat obyczajowy, USA 1992

FOKUS TV (DVB T)



21.00 ŚWIĘTE TAJEMNICE

9:25 [12] Fabryka broni
10:20 [12] Fabryka jedzenia
11:20 [12] Jak wykończyć świat na 10 sposobów (9)
12:20 Kryptonim szef (14)
13:05 [12] Gwiazdy lombardu (7-10)
14:55 [12] Poszukiwacze złota w Australii (2)
16:00 [12] Wojny przewoźników
18:00 [12] Kryptonim szef Polska (4)
19:00 [12] Autostrada przez piekło (13, 14)
21:00 [12] Święte tajemnice (2) – film dok.
22:00 [12] Podwodne odkrycia (9)
23:00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (6)
0:20 [12] Niewyjaśnione tajemnice (1)

TVP INFO (DVB T)



21.00 NIE DA SIĘ UKRYĆ

17:15 Teleexpress Extra
17:30 Studio Wschód
18:00 Panorama
18:18 Serwis info weekend
18:30 Kobiecym okiem
18:52 Serwis info weekend
19:00 Między słowami
19:20 Serwis info weekend
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Serwis info weekend
21:50 W tyle wizji
22:25 Serwis info weekend
22:30 W tyle wizji extra
23:00 Magazyn śledczy Anity Gargas

TVN 24



20.00 SUPERWIZJER

6:00 Serwis informacyjny
9:05 Jeden na jeden
9:30 Serwis informacyjny
12:10 Drugie śniadanie mistrzów
13:00 Serwis informacyjny
15:30 Ranking Mazura
16:00 Fakty po południu
18:00 Serwis informacyjny
19:20 Fakty po Faktach
20:00 [16] Superwizjer
21:00 Serwis informacyjny
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
0:00 Fakty po Faktach
0:45 [16] Superwizjer
1:50 Ranking Mazura
2:15 Nowa Maja w ogrodzie

DISCOVERY SCIENCE

8:00 Przypadki z archiwum 10 **10:00** Jak to jest zrobione? **12:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
14:00 NASA – archiwum tajemnic **16:00** Tajemnice lądowania na Księżycu **18:00** Jak to jest zrobione?
20:00 Największe paranormalne zagadki – dok. **21:00** Co kryje Strefa 51? **22:00** NASA – archiwum tajemnic **0:00** Zaginione miejsca – serial dok.

NAT GEO WILD

12:00 Niezwykły dr Pol
14:00 Sekrety zoo: żyrafy **15:00** Szkoccy weterynarze na końcu świata **16:00** Ukryte piękno Europy **17:00** W rezerwacie lwów **18:00** Królestwo drapieżników **19:00** Walki zwierząt – serial dok.
20:00 Meksyk nieodkryty **21:00** Tajemnice dzikiej Azji **22:00** Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki **23:00** Skarby oceanu

HISTORY

10:10 Wojny magazynowe 13
15:20 Gwiazdy lombardu 22 **16:15** Złoto Bałtyku **17:15** W pogoni za skarbem 2 **18:10** Wyrwane głębinom **19:05** Nowe życie starych domów 4 – pr. rozr.
20:00 Starożytni kosmici 13 **21:00** Zabawki, które zmieniły świat **22:00** Ściśle tajne samoloty wojskowe **23:55** Gwiazdy lombardu 23 **0:50** Starożytni kosmici 13

BBC BRIT

13:55 Co jemy w samolocie **14:55** Wojennymi śladami dziadków **15:55** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **18:00** Megawysypisko **19:00** Top Gear: Best of British – mag. motor.
20:00 Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 2 **21:00** Jak powstaje samochód 2 **22:00** Królowa na wojnie **23:00** Wojennymi śladami dziadków

POLSAT NEWS

11:00 W rytmie dnia
15:50 Wydarzenia 15:50 **16:30** Czysta Polska **17:10** Interwencja – taka jest Polska **18:00** W rytmie dnia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:15** Prezydenci i premierzy – pr. publ., Pol.
20:00 Debata tygodnia **21:00** Raport **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia **0:15** Interwencja – taka jest Polska

TVN 24 BIS

13:30 Fakty po Faktach **14:30** Kijek w kosmosie **14:50** Drugie śniadanie mistrzów **15:45** Rozmowy dnia **16:35** Byk i Niedźwiedź **16:55** Ranking Mazura **17:35** Fakty o świecie **18:00** Horyzont **18:30** Byk i Niedźwiedź **19:00** Fakty **19:20** Fakty po Faktach – pr. inf.
20:00 Dokument w TVN 24 BiS **23:35** Fakty po Faktach **0:25** Superwizjer

TRAVEL CHANNEL

13:55 Urlop w kraju **14:30** Porada na weekend **16:05** COOL turyści **16:35** Światowi królowie grilla **17:35** Włoski kęs **18:35** Subiektywny ranking naj... **19:35** Makłowicz w Polsce – mag.
20:05 Jak funkcjonuje miasto? – serial dok. **21:05** Bimbrownicy: wielkie grillowanie **22:05** Kossakowski. Nieoczywiste **23:05** Na krańcu Alaski 3 **0:05** Morderstwo na bagnach

DTX

7:05 Fani czterech kółek **9:10** Ciężarówką po antypodach **10:10** Moto-duet **11:10** Drwal zawodowiec
13:10 Militaria na warsztat **19:10** Praca wysokiego ryzyka – pr. rozr.
20:10 Absurdy drogowe **21:10** Władcy gratów **22:10** Militaria na warsztat – unboxing **23:10** Hot rod wg Kindiga 8 **0:10** Meksykański garaż **1:10** Wydobyte spod rdzy

POLSAT VIASAT HISTORY

9:40 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu – serial dok.
13:40 Słynne okręty 2 **16:40** Tajemnice Trójkąta Bermudzkiego **18:40** Dzień, w którym zginął Kennedy **19:55** Tajemnice templariuszy – serial dok., Czechy
21:00 Tajemnice machiny wojennej nazistów **22:00** Ten drugi Göring: podzieleni bracia **23:15** Krwawe pieniądze: tajemnice gospodarki nazistów

BBC EARTH

11:55 Szlakiem wulkanów
13:00 Lądowanie na Księżycu **14:00** Wielka australijska przygoda **15:00** Życie na pustkowiu 5 **17:00** W okowach mrozu: Kanada **19:00** Stonehenge: tajemnica zaginionego kręgu
20:00 Geniusze wśród zwierząt **21:00** Jak budowano imperia 2 **22:00** Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku **23:00** Wyścig przez świat

POLSAT NEWS 2

13:45 Państwo w państwie **15:20** #Jesteśmy dla dzieci **15:45** Gość „Wydarzeń" **16:15** #Jesteśmy dla dzieci **16:40** Interwencja – taka jest Polska **18:15** #Jesteśmy dla dzieci **18:45** Debata dnia **19:45** Interwencja – taka jest Polska – magazyn
20:30 Interwencja **20:50** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:00** Prezydenci i premierzy

TVP 3 (DVB T)

15:20 Dobre historie **16:00** Starszaki **16:30** Program lokalny **16:45** Express regionów **17:00** Program lokalny **17:30** Głos regionów **18:00** Program lokalny
20:30 Piosenka u Ciebie **21:00** Rola życia **21:25** Dziennik regionów **21:30** Program lokalny **22:00** Dziennik regionów, pogoda **22:17** Kryminalna siódemka – mag. **22:30** Bazary i bazarki

CANAL+ DOKUMENT

9:10 Odyseja po greckich wyspach **11:00** Automania **12:00** Polska z góry 3
13:25 Agatha Christie: 100 lat Poirota i panny Marple **14:35** Wpadnij znów na ramen **16:00** Legendy komedii 4 **17:35** Szaleństwa Donalda Trumpa **19:00** Street art: dzieciom w Donbasie – film dok.
20:00 Zełenski **21:00** Rosja kontra Rosja **22:00** Nawalny – wróg Putina numer 1 **23:30** Jak woda

PLANETE+

12:00 Na ratunek oceanom
13:00 360° Świat bez granic 7 **15:00** Miasta rytm **16:00** Świat w skali makro **17:00** Amazonia – raj w ogniu **18:00** Świat z góry 2 **19:00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace **19:35** Kodeks dziwolągów – dok.
21:00 Pan Radosny, pan Siłaczek i inni – film dok. **22:00** Quentin Blake rysuje swoje życie **23:10** Sekswakacje w Gambii

CI POLSAT

13:15 Zbrodnia po angielsku 4 **14:15** Najbardziej szokujące przypadki sądowe 4 **15:10** Kocha, lubi, prześladuje 2 **16:05** Krwawe rozstania 6 **18:05** Kobiety, które zabijają 12 **19:05** Potwór w ludzkiej skórze 2
20:00 Opowiem ci o zbrodni 4 **20:30** Fajbusiewicz: rozmowy o zbrodni 4 **21:00** Przeżyć mimo wszystko – serial dok. **22:00** Uciec bestii **23:00** Chippendales: mroczne sekrety

ID

8:00 Zła krew **10:00** Lata 80. Dekada zbrodni **12:00** Żyjąc z potworem – dok., USA
14:00 Taśmy zbrodni **16:00** Wyrok do podważenia **18:00** Zbrodnie godne Hollywood – serial dok.
20:00 Morderstwo na prowincji 4 **21:00** Okiem policyjnej kamery **23:00** Cyfrowy ślad mordercy **0:00** Prawdziwy horror – serial dok. **2:00** Okiem policyjnej kamery **2:50** Lata 80. Dekada zbrodni

WYDARZENIA 24

13:00 Wydarzenia **13:35** Gość „Wydarzeń" **14:00** Wydarzenia **14:35** Gość „Wydarzeń" **15:00** Wydarzenia, pogoda **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:25** Wydarzenia **17:35** Gość „Wydarzeń" **18:00** Wydarzenia, pogoda **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń"
20:00 Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie

TV TRWAM (DVB T)

17:55 Poczet wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Manna z Nieba **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Inna Teresa – film dok.

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1


18.00 FIA WEC

9:30 **The Power of Sport**
9:45 **FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
10:15 **FIA WEC** LIVE – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
12:30 **FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
13:15 **ETCR** – Wyścig w Węgrzech
14:00 **Wyścigi superbike'ów** LIVE – MŚ w Misano Adriatico
15:00 **FIA WEC** LIVE – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
18:00 **FIA WEC** LIVE – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
0:00 **FIA WEC** LIVE – Wyścig 24-godzinny w Le Mans

TVP SPORT (DVB-T)


20.35 PIŁKA NOŻNA

6:30 **Megafights – walki stulecia** (4)
7:45 **Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Belgia – Polska
9:55 **Stan futbolu** (19)
10:55 **Lekkoatletyka** – Mityng EAA Silver – Samorin 2022
12:40 **9,79** – film dok., USA
14:15 **Lekkoatletyka** LIVE – MP – Suwałki 2022
17:45 **Wyścigi konne** LIVE – Tor Służewiec 2022 – Nagroda Iwna
18:30 **Piłka nożna** – Liga LIVE Narodów – studio
20:35 **Piłka nożna** – Liga LIVE Narodów – mecz: Holandia – Polska
23:20 **Sportowy wieczór**
0:05 **Sporty walki** – Gala MMA Hexagone 4 w Reims

POLSAT SPORT


21.50 SIATKÓWKA...

8:30 **Piłka nożna** – Liga Narodów
11:00 **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów: Polska – Włochy
13:00 **Piłka nożna** – Liga Narodów
14:50 **Piłka nożna** – Liga LIVE Narodów – mecz: Ukraina – Armenia
17:50 **Piłka nożna** – Liga LIVE Narodów – mecz: Irlandia – Szkocja
19:50 **Siatkówka mężczyzn** LIVE – Liga Narodów: USA – Brazylia
21:50 **Siatkówka mężczyzn** LIVE – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska
0:50 **Siatkówka mężczyzn** LIVE – Liga Narodów – mecz: Kanada – Włochy

MTV POLSKA


22.00 WARSAW SHORE...

6:00 **MTV Breakfast Club** – teledyski
8:00 **Program rozrywkowy**
9:40 **Yo! MTV Raps**
10:10 **Niemożliwe! 14**
12:30 **Catfish 2**
13:20 **Catfish 7**
14:10 **Catfish 6**
15:05 **Catfish 5**
16:00 **Catfish 8**
16:55 **Smakowite 2**
17:25 **Niemożliwe! 23**
18:20 **Catfish 8**
20:05 **Siesta Key 4**
22:00 **Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 2**
22:55 **Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 5**
0:50 **Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 9**

TVP ABC (DVB-T)


15.35 ZWIERZAKI CZYTAKI

15:15 **Kucharz Shane**
15:35 **Zwierzaki Czytaki**
15:55 **Mała szkoła Heleni**
16:05 **Clifford – wielki czerwony pies**
16:40 **Tobot – Galaktyczni detektywi**
17:10 **Niesamowity Dżini**
17:20 **Rodzina Treflików**
17:45 **Wissper**
18:05 **Magiczny autobus znów rusza w trasę**
18:35 **Skylanders Academy**
19:00 **Przyjaciele Misia i Margolci**
19:20 **Tupcio Chrupcio**
19:30 **Stacyjkowo**
19:40 **Super Wings**
19:50 **Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**

MINIMINI+


18.35 ENCHANTIMALS:...

12:30 **Tomek i przyjaciele 22**
12:55 **Gus. Mały – wielki rycerz**
13:10 **Strażak Sam 13**
13:40 **Bing**
14:00 **Barbie i siostry w Krainie Kucyków** ★ – anim., USA 2013
15:30 **Marta mówi**
17:05 **Ciekawski George 11**
17:50 **Moje urodziny**
18:00 **Koci Domek Gabi**
18:25 **Chi Chi Love**
18:35 **Enchantimals: Nowy dom** ★★ – film anim., USA 2017
19:40 **Gus. Mały – wielki rycerz**
19:50 **Barbie: My dwie**
20:15 **Enchantimals: Bal na Królewskiej Wyspie**

EUROSPORT 2

14:15 Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **17:00** Kolarstwo – Across The Hageland **18:00** World Touring Car Cup – Wyścig w Węgrzech **19:00** Kajakarstwo górskie – PŚ w Pradze **20:00** Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **21:00** Kolarstwo – Across The Hageland **22:00** Kolarstwo kobiet – The Women's Tour **23:00** WTCC – Wyścig w Węgrzech

POLSAT SPORT NEWS

10:30 Sporty walki – FEN MMA **12:00** Piłka nożna z archiwum – magazyn **14:30** Jeździectwo – CSIO Sopot Horse Show 2022 **16:30** Piłka nożna z archiwum **19:00** Magazyn Track and Field **19:50** Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów: Niemcy – Serbia **22:50** Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów: Słowacja – Chiny **1:00** Sporty walki – Babilon MMA

CANAL+ SPORT

12:00 Tenis – Turniej WTA w Nottingham **16:00** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **18:00** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa **18:30** Piłka nożna – Liga hiszpańska **19:30** Boks – Gala w Mexico City: Jonathan Ramirez – Adrian Pacheco **20:45** Salt Main Cup 2022 **21:00** Boks – Gala w Londynie: R. Riakporhe – F. Turchi **1:00** News+

ESKA TV (DVB-T)

7:05 Hity na czasie **8:00** Eska TV info **8:05** Made in Poland **9:00** Hity na czasie **11:00** The best of ESKA **12:00** Co się słucha? **13:00** Podwójna Gorąca 20 **16:00** Przesłuchanie **17:00** Miejska lista **18:00** HITY Baby One More Time **19:55** Eska TV info **20:00** Impreska **21:00** Polacy za granicą **22:00** Comedy Club **23:00** Warsaw Shore **1:00** Niemożliwe PL

NICKELODEON

11:20 Wielkodomscy 2 **12:15** Grzmotomocni 4 **13:40** Niebezpieczny Henryk 4 **15:00** SpongeBob Kanciastoporty 10 **16:15** SpongeBob Kanciastoporty 12 **17:05** Wielkodomscy 2 **17:30** Harmidom 4 **18:25** Niebezpieczny Henryk 5 **19:20** Niebezpieczny Oddział 2 **19:50** Grzmotomocni 3 – dla młodzieży **21:10** Harmidom 5 – anim.

DISNEY CHANNEL

10:00 Ghostforce **11:00** Tajemnice Sulphur Springs **12:00** Ogarnij to! **13:00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **14:00** Molly i Duch **14:55** Dziewczyna, chłopak, itd **15:55** Ghostforce **16:25** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **17:55** Molly i Duch **18:55** Tajemnice Sulphur Springs – serial przyg. **20:00** Gaby Duran: Galaktyczna opiekunka

ELEVEN SPORTS 1

14:30 GP Confidential **15:00** Formuła 1 – Grand Prix Azerbejdżanu **18:30** GP Confidential **19:00** LaLiga Top Goals **20:00** Formuła 1 – Grand Prix Azerbejdżanu **21:30** #ELEVENF1 **22:00** Piłka nożna – Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Clermont Foot 63 **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska: RCD Espanyol – Real Madryt CF

POLSAT SPORT EXTRA

10:30 Piłka nożna – Liga Narodów: Austria – Francja **13:00** Magazyn Track and Field **13:30** Trans World Sport **14:30** Tenis – Turniej ATP w 's-Hertogenbosch **18:30** Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Portugalia – Czechy **20:35** Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Anglia – Włochy **23:30** Piłka nożna – Liga Narodów – skróty meczów

CANAL+ SPORT 2

14:00 THE LEGENDS z Tomkiem Ćwiąkałą **15:00** Piłka nożna – Liga francuska **16:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **17:00** Basket Office **17:30** Koszykówka mężczyzn – NBA: Celtics – Golden State Warriors **20:00** Basket Office. Over Time **20:35** Turbokozak **20:55** Piłka nożna – 2. liga hiszpańska **23:00** Tenis – Turniej WTA w Nottingham – półfinał

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Versus w 4FUN.TV **10:00** 4Fun naEKRANIE **11:00** Chcesz? Masz! **12:00** Ulubiona 20 **14:00** Hot Pop **15:00** Najwięcej muzyki **16:00** Wiadomixy **17:00** Najwięcej muzyki **18:00** Hot Pop **19:00** Versus w 4FUN.TV **20:00** Hity na czacie **21:00** Domówka **1:00** Karaoke w 4FUN.TV – pr. muz.

POLSAT JIMJAM

14:20 Kropka. 2 **14:55** Daisy i Ollie 2 **15:15** Zgaduj z Jessem **15:25** Pszczółka Maja **15:55** Leo the Wildlife Ranger **16:20** Tropiciele zagadek 2 **16:50** Guess How Much I Love You **17:40** Taina i Strażnicy Amazonii **18:05** Ptyś i Bill **18:30** Jak borsuk z lisem **19:00** Tomek i przyjaciele 19 **19:20** Guess How Much I Love You **20:00** Daisy i Ollie 4 – anim.

DISNEY JUNIOR

11:00 Myszka Miki: Frajdomek **11:30** Blue **12:00** T.O.T.S. Totalnie Odlotowy Transport Słodziaków 3 **15:00** Blue **15:30** Myszka Miki: Frajdomek **16:00** Spidey i superkumple **16:30** Kurczaki na tropie **17:00** Czarodziejska Cukiernia Alicji **17:30** Spidey i superkumple **19:30** Blue **20:00** Czarodziejska Cukiernia Alicji **20:30** Myszka Miki: Frajdomek – anim.

TVN TURBO

13:40 Duda kontra Szafrański **14:25** Najlepsze premiery motoryzacyjne **15:30** Boris kontra gadżety **16:00** Ostatni taniec **17:15** Polskie pościgi policyjne **17:45** W służbie 24h **18:45** Przestępcze łamagi **19:45** Auta Danny'ego **20:50** Służby ratownicze **21:35** 101 gadżetów motoryzacyjnych **22:05** Zawodowi handlarze **22:55** 101 napraw **23:25** Wyburzacze – pr. rozrywkowy

POLSAT PLAY

11:00 Prawdziwe zło. Ludzie, którzy stworzyli nazizm **13:10** Poszukiwacze historii **13:40** Wyspa Adolfa **14:50** Wojna na haju **16:00** Wojny magazynowe **17:00** Gwiazdy lombardu **18:00** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi **20:00** Górale **21:00** Nie mów do mnie śmieciarzu! **21:30** Budowlańcy **22:00** Polacy za granicą **23:00** Kloszard story **23:30** Więzienie – dok.

CANAL+ SPORT 5

9:00 News+ **9:30** Żużel – eWinner 1. liga żużlowa: Falubaz Zielona Góra – ROW Rybnik **11:45** Żużel – eWinner 1. liga żużlowa: Aforti Start Gniezno – Polonia Bydgoszcz **13:50** Żużel – 2. liga **16:10** Żużel – eWinner 1. liga żużlowa **18:30** Żużel – eWinner 1. liga żużlowa **20:30** Premierowa jazda – Robert Gonera **20:55** Piłka nożna – 2. liga hiszpańska **23:00** News+

POLO TV (DVB-T)

11:15 Tylko dance **12:00** Weekend z... **12:15** Szalone lata 90. – pr. muz. **13:00** Weekend z... **13:15** Szalone lata 90. **14:00** Weekend z... **14:15** Letnia Scena Polo TV **15:00** Koncert w Polo TV **17:30** Top Star Exclusive **19:00** Disco Polo Live – pr. muzyczny **20:00** Wesele z piekła rodem **21:00** Wesela z piekła rodem 4 **22:00** Wesela z piekła rodem 3 **23:00** Imprezuj z nami – pr. muz.

BOOMERANG

12:00 Grizzy i Lemingi **13:00** Jaś Fasola 5 **14:00** Tom i Jerry Show 3 **14:50** Lamput 3 **15:00** Tomek i Przyjaciele 25 **15:30** Grizzy i Lemingi 2 **16:00** Tom i Jerry Show 5 **16:30** Tom i Jerry w Nowym Jorku **17:00** Taffy 2 **17:10** Taffy **17:45** Lamput 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! **18:30** Ninja Express **19:00** Jaś Fasola 5 **20:00** Nowe Zwariowane Melodie – serial anim.

CARTOON NETWORK

6:00 Jabłko i Szczypior – serial animowany, USA **15:30** Jabłko i Szczypior 2 – serial animowany, USA **20:20** Bakugan: Przymierze wojowników 4 **21:15** Niesamowity świat Gumballa 2 **21:35** Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe **21:50** Niesamowity świat Gumballa 2 **23:20** Power Players **0:45** Niesamowity świat Gumballa 2 **2:40** Power Players – serial anim.

DVB-T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo



Marta Czerkies, architektka wnętrz znana z programu „Kupione i co dalej?", tym razem pokazuje, jak buduje swój własny dom.



ZBUDUJEMY TEN DOM
CANAL+ DOMO | 16:00

Damian Urbańczyk doradzał bohaterom programu „Wyzwanie – nowe mieszkanie", teraz pokazuje, jak zbudować dom pod miastem.

DOM W MIESIĄC
CANAL+DOMO | 9:30

Jak oni się budują?

Wielu marzy o własnym domu, nieliczni podejmują wyzwanie i ruszają z budową. Jak to naprawdę wygląda? Jakie problemy i zadania czekają inwestorów? W niedzielę zobaczymy trzy programy o spełnianiu marzeń.

Każdy z programów opowie o innym aspekcie takiej inwestycji.

Dom architektki

W programie „Zbudujemy ten dom" towarzyszymy Marcie Czerkies na wszystkich etapach tego procesu: od kupna działki, przez uzyskanie pozwoleń, wybór projektu, technologii, materiałów, aż po znalezienie ekipy. Marta ogląda też gotowe domy w całej Polsce i rozmawia z właścicielami na temat ich doświadczeń. Ten program to prawdziwa skarbnica wiedzy i praktycznych porad!

Wystarczy miesiąc?

Z kolei Damian Urbańczyk w programie „Dom w miesiąc" pomaga bohaterom w realizacji ambitnych planów budowy domku w krótkim czasie. Tu zobaczymy cały proces budowy, poznamy nowoczesne technologie i realne koszty takiej inwestycji. Architekt Maciej Rempalski zaś wraz z ekipą zrealizuje marzenie pewnej rodziny o domku letniskowym. ■ MA



Bohaterowie programu mają już działkę i budżet na jej zagospodarowanie. Potrzebują kogoś, kto zbuduje im wakacyjny domek.

MOJE WYMARZONE MIEJSCE
CANAL+ DOMO | 17:00

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA NIEDZIELĘ



THRILLER
TVN 7 | 20:00

Olimp w ogniu

Prezydent Stanów Zjednoczonych zostaje zakładnikiem grupy terrorystów. Przestępcy przejmują kontrolę nad Białym Domem. Do walki z napastnikami staje były ochroniarz prezydenta, agent Mike Banning. 120 min



KOMEDIA SENSACYJNA
TV PULS | 20:00

Pan i Pani Smith

Jane i John Smith zakochują się i biorą ślub. Jednak każde z nich prowadzi podwójne życie jako płatny zabójca. Sprawy zaczynają się komplikować, gdy małżonkowie dostają zlecenia zlikwidowania jedno drugiego... 115 min

Kincsem. Miłość i hazard

Miłość, zemsta, rywalizacja – telewizyjna Jedynka pokaże węgierski film przygodowy o słynnej klaczy Kincsem.

Hrabia Erno Blaskovich, potomek węgierskiego szlachcica, został wywłaszczony, a jego pałac zajął austriacki generał Otto von Oettingen wraz ze swoją córką Klarą. Blaskovich pragnie odzyskać rodzinne mienie. Pewnego dnia wchodzi w posiadanie niesfornej klaczy Kincsem. Postanawia wystawić ją na wyścigach.


FILM PRZYGODOWY
TVP 1 | 21:15

● Film jest historią słynnej klaczy Kincsem, uznawanej za jednego z najlepszych koni wyścigowych w historii.

Miłość hrabiego

Klacz wygrywa każde zawody i wzbudza sensację. Hodujący konie Oettingen także postanawia upokorzyć rywala. Wydaje się, że w tej walce jest bez szans. Młody hrabia ma jednak pewną słabość. Jest nią miłość do pięknej Klary.


SERIAL DOKUMENTALNY
NAT GEO WILD | 18:00

● Pracownicy ośrodka SeaLife udzielą pomocy wydrze morskiej. Na jej łapce zacisnęła się plastikowa zapinka.

Ratownicy z Alaski

Serial o mieszkańcach Alaski, którzy pomagają chorym i osieroconym zwierzętom.

W azylu dla ptaków drapieżnych trzy osierocone puszczyki pod okiem opiekunów nabierają masy, żeby móc powrócić na wolność. W rezerwacie w Portage dochodzi do niespodziewanego wydarzenia, jakim są narodziny renifera. Takie wyzwania stanowią codzienność śmiałków, którzy walczą o życie przedstawicieli różnych gatunków zamieszkujących surową krainę.

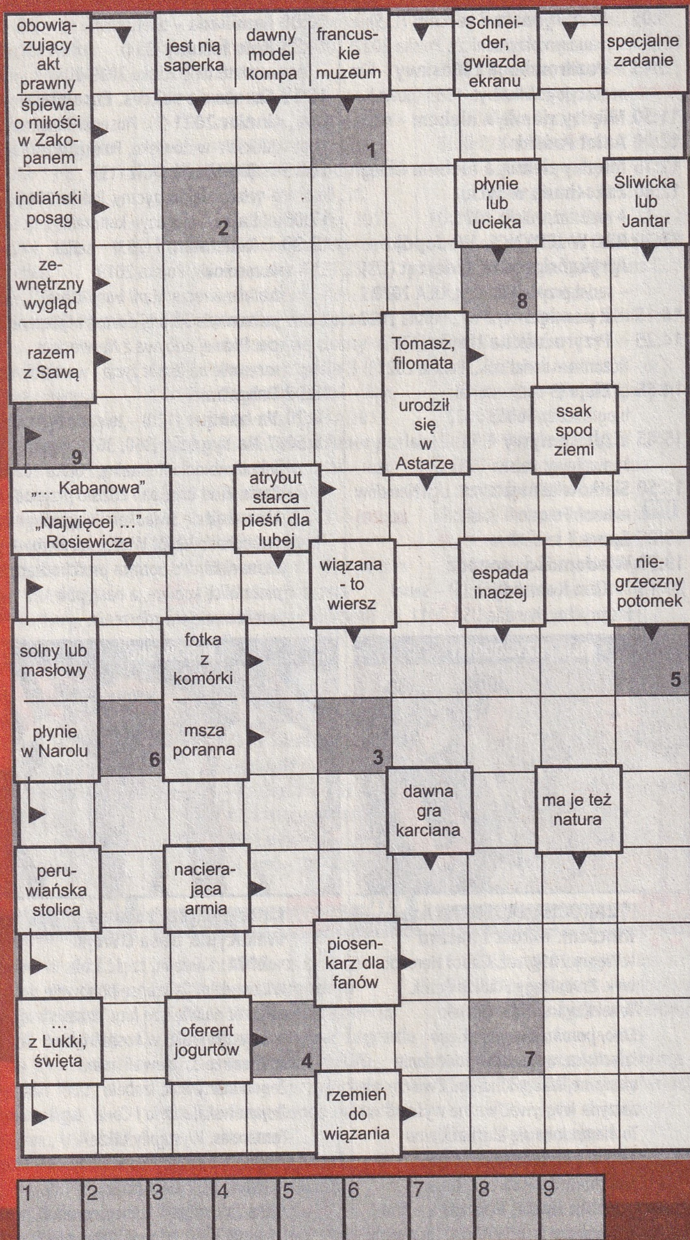

DRAMAT SENSACYJNY
KINO TV | 20:00

Prawo ojca

Córka byłego rajdowca zostaje brutalnie zgwałcona i pobita. Trafia do szpitala. Ojciec zniecierpliwiony biurokracją i opieszałością organów ścigania postanawia na własną rękę wymierzyć sprawiedliwość. 97 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Krzyżówka na niedzielę





TVP 1 DVB T

4:40 (12) **Klan** (3954-3956) – telen., Polska
6:00 Słownik polsko@polski
6:25 (12) **wojsko-polskie.pl** (23) – rep.
6:55 Słowo na niedzielę
7:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
8:00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska
8:30 Zakochaj się w Polsce (222) – mag.
9:05 (12) **Weterynarze z sercem** (125) – magazyn przyrodniczy, Polska 2022
9:45 (12) **Pozdrowienia z Moskwy** – film ★★★ sensacyjny, Wlk. Bryt. 1963 (powt.)
11:50 Między ziemią a niebem – mag.
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem – mag.
12:40 Zakochana w życiu – reportaż, Polska 2021
13:20 BBC W JEDYNCE: Wodopój. Afrykańska oaza zwierząt (1/3) – serial przyr., Wlk. Bryt./USA 2020
14:15 (12) **Z pamięci**– cykl fel., Polska 2022
14:25 (12) **Przyrodnik na tropie** (27): Różanka – serial dok., Polska 2021
14:55 (12) **Zieja** (3-ost.) – serial biograficzny, Polska 2022
15:45 (12) **Alternatywy 4** (4) – serial komediowy, Polska 1983
16:50 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów LIVE – mecz: Francja – Polska (s. 20)
19:25 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:15 (12) **Klan Kennedych** (5) – serial historyczny, Kanada/USA 2011

20

FILM PRZYGODOWY



21:15 (16) **ZAKOCHANA JEDYNKA: Kincsem. Miłość i hazard** ★★ – Węgry 2017, reż. Gábor Herendi, wyk. Ervin Nagy, Andrea Petrik, Lehel Kovács, Tibor Gáspár
Erno, potomek węgierskiego szlachcica, wchodzi w posiadanie niesfornej klaczy Kincsem. Zwierzę zaczyna wygrywać ważne wyścigi. To nie podoba się austriackiemu generałowi. Tymczasem Erno zakochuje się w córce rywala.
23:25 (12) **Robin Hood: Początek** – film ★★ przygodowy, Francja/Węgry/Chorwacja/Hongkong/USA 2018, reż. Otto Bathurst, wyk. Taron Egerton, Jamie Foxx, Ben Mendelsohn, Eve Hewson
Robin z Loxley powraca z wyprawy krzyżowej. Jego ukochana Marion wyszła za mąż, a rodzinny zamek i ziemie przejęto. Stoi za tym szeryf z Nottingham. Rycerz zaczyna walczyć o sprawiedliwość. Zyskuje sojuszników.
1:30 (12) **Daddy Cool** – komedia, ★★ Francja 2017, reż. Maxime Govare, wyk. Vincent Elbaz (powt.)
3:10 (12) **Siła przetrwania** – dramat ★★ biograficzny, USA 2017
4:45 (12) **Z pamięci:** Ewa Szumańska – cykl felietonów, Polska 2022 (powt.)

TVP 2 DVB T

5:15 (12) **Barwy szczęścia** (2590-2592) – serial obycz., Polska 2022 (powt.)
7:00 (12) **M jak miłość** (1643) – serial obyczajowy, Polska 2022 (powt.)
7:55 (12) **Pytanie na śniadanie** – mag.
12:05 KINO FAMILIJNE: Chłopiec ★★ **z burzy** – film przygodowy, Australia 2019, reż. Shawn Seet, wyk. Finn Little, Jai Courtney, Geoffrey Rush
14:00 Familiada – teleturniej
14:35 Koło fortuny (994) – teleturniej, Polska 2019-2022
15:15 Szansa na sukces. Eurowizja Junior 2021 (2): Piosenki Pana Kleksa – widowisko, Polska 2021
16:15 (12) **Big Music Quiz** (19) – teleturniej muzyczny, Polska 2018
17:05 (12) **Lajk!** – magazyn kulturalny
17:30 (12) **Rodzinka.pl** (263) – serial komediowy, Polska 2019
Natalia wręcza Marii buty, które sama miała od niej dostać w prezencie. Później odbywa z Nawrockim rozmowę na temat życia i wartości.
18:00 Panorama
18:20 Va banque (120) – teleturniej, Pol.
18:50 (12) **Na sygnale** (360, 361) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2022
Basia, Piotr oraz pan Zdzisio przypadkiem stają się świadkami wypadku samochodowego. Widzą, jak kierowca innej karetki potrąca przechodzącą przez ulicę kobietę, a następnie ucieka z miejsca zdarzenia.

WIDOWISKO



20:00 Lato, muzyka, zabawa. Wakacyjna trasa Dwójki – 2021: Koszalin, część 1 i 2
Widzowie mają szansę ponownie usłyszeć największe hity, które w ubiegłym roku w koszalińskim amfiteatrze zaśpiewali m.in. Zenon Martyniuk, Izabela Trojanowska, Ingrid i Carla Fernandes. Wystąpiły także zespoły Weekend i Boys.
22:10 (12) **KINO BEZ GRANIC:** ★★ **Blue Jasmine** – komediodramat, USA 2013, reż. Woody Allen, wyk. Cate Blanchett, Alec Baldwin, Sally Hawkins, Bobby Cannavale (s. 14)
0:00 (16) **Obietnica** – thriller, Polska/ ★★ Dania 2014, reż. Anna Kazejak, wyk. Dawid Ogrodnik, Eliza Rycembel, Mateusz Więcławek, Sara Sobania
1:45 (16) **Łódź jest pełna** – dramat społeczny, Szwajcaria/RFN/Austria 1980, reż. Markus Imhoof, wyk. Martin Walz, Mathias Gnädinger, Renate Steiger, Tina Engel
3:25 (12) **Rififi po sześćdziesiątce** ★★ – komedia obyczajowa, Polska 1989, reż. Paweł Trzaska, wyk. Mieczysław Czechowicz, Wiesław Gołas, Marian Kociniak, Wiesław Michnikowski

POLSAT DVB T

4:40 (12) **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień – program informacyjny
8:40 (12) **Wakacje rodziny Johnsonów** ★ – komedia, USA 2004, reż. Christopher Erskin, wyk. Cedric the Entertainer, Vanessa L. Williams, Solange Knowles, Bow Wow
10:45 Smerfy – film familijny, USA ★★ 2011, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris, Jayma Mays, Sofía Vergara
Uciekając przed Gargamelem, niebieskie ludki przechodzą się przez magiczny portal do nieznanego im wcześniej świata, Nowego Jorku. Papa Smerf i jego towarzysze szukają drogi powrotnej do domu.
12:55 Formuła 1: Grand Prix LIVE Azerbejdżanu (s. 20)
16:00 (12) **Jak rozpętałem II wojnę** ★★ **światową** (2): Za bronią – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Wacław Kowalski, Kazimierz Rudzki, Piotr Fronczewski
17:40 Nasz nowy dom (250) – reality show, Polska 2021
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport, pogoda
19:30 (12) **Państwo w państwie** (447) – pr. publicystyczny, Polska 2022

PROGRAM ROZRYWKOWY



20:00 (12) **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (89) – Polska 2021
Mistrzowie w rozśmieszaniu przedstawią Polskę widzianą oczami mieszkańców śląskiego zachodu i mazowieckiego wschodu. W programie pojawią się kolejne odsłony cyklów „Rodzina na swoim" czy „W restauracji". Satyrykom będą kibicować prowadzący.
22:00 (12) **Nie ma mocnych** – komedia, ★★ Polska 1974, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Anna Dymna, Jerzy Janeczek, Wacław Kowalski
Pawlak martwi się, komu przekaże gospodarstwo. Obaj synowie mają już swoje życie. Cała nadzieja we wnuczce, Ani. Wraz z Kargulem postanawia wydać ją za mąż. Niebawem we wsi pojawia się odpowiedni kandydat.
0:05 (12) **Inwazja: Bitwa o Los Angeles** ★★ – film s.f., USA 2011, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Aaron Eckhart, Ramon Rodriguez, Will Rothhaar, Cory Hardrict
2:45 (16) **Straszny film 4** – horror ★★ komediowy, USA 2006, reż. David Zucker, wyk. Anna Faris, Regina Hall, Craig Bierko, Simon Rex

TVN DVB T

5:40 (12) **Uwaga!** – magazyn reporterów
6:00 (12) **Kuchenne rewolucje** (2): Kobiór, Bufet Country – program rozrywkowy, Polska 2014
6:55 (12) **Nowa Maja w ogrodzie 6** (14) – magazyn ogrodniczy, Polska 2022
7:25 (12) **Akademia ogrodnika** (14) – magazyn ogrodniczy, Polska 2022
7:30 (12) **Tak smakuje dziękuję** (5) – program rozrywkowy, Polska 2022
8:00 (12) **Dzień Dobry TVN** LIVE – magazyn
11:30 (12) **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2022
14:00 (12) **Siódmy syn** – film fantasy, ★★ USA/Wielka Brytania/Kanada/Chiny 2014, reż. Siergiej Bodrow, wyk. Jeff Bridges, Ben Barnes, Julianne Moore, Alicia Vikander
Ostatni przedstawiciel Zakonu Sokoła musi wyszkolić swojego następcę, który stawi czoło wiedźmie. Ma na to niewiele czasu.
16:15 (12) **O LALA! – DZIEŃ DZIECKA** – program rozrywkowy, Polska 2022
17:20 (12) **Tak smakuje dziękuję** (6) – program rozrywkowy, Polska 2022
17:55 (12) **Kuchenne rewolucje** (12): Gorzów Wielkopolski – Bar Agata/Bar Agata 1965 – program rozrywkowy, Polska 2021
19:00 Fakty
19:25 Sport, pogoda
19:45 (12) **Uwaga!** – magazyn reporterów

DRAMAT PRZYGODOWY



20:00 (12) **Robin Hood** – USA/Wielka ★★ Brytania 2010, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max von Sydow, William Hurt (s. 14)
Legenda słynnego angielskiego banity w interpretacji reżysera takich hitów jak „Gladiator" i „Marsjanin". Pierwotny pomysł na występ Russella Crowe'a był nieco inny niż ten ostateczny. Aktor miał zagrać dwie role: główną oraz szeryfa z Nottingham.
23:00 (16) **Dziewczyna z pociągu** ★★ – dramat kryminalny, USA 2016, reż. Tate Taylor, wyk. Emily Blunt, Haley Bennett, Rebecca Ferguson, Justin Theroux
Rachel każdego dnia wsiada do podmiejskiego pociągu. W jednym z mijanych domów mieszkają Megan i Scott. Pasażerka snuje fantazje dotyczące ich idealnego życia. Pewnego dnia dostrzega, że u nieznajomych doszło do tragedii.
1:20 (12) **Kuchenne rewolucje** (14): Wilcza 8, Brzeg Dolny – program rozrywkowy, Polska 2021
2:25 (12) **Uwaga!** – magazyn reporterów
2:45 (16) **NOC Magii** – interaktywny LIVE program rozrywkowy
4:10 Kto was tak urządził? – magazyn

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny (12) i (16) – za zgodą rodziców (18) – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T

20.00 OLIMP W OGNIU

5:05 Szkoła (378) – serial paradokum., Polska 2017
6:05 Wiza na miłość: dalsze losy (7)
7:05 Wyluzuj, Scooby-Doo! – serial anim., USA 2015
7:35 Beethoven 2 ★★ – film familijny, USA 1993
9:25 Ukryta prawda (932, 1003, 934, 936) – serial paradok., Polska
13:25 Szkoła moich koszmarów ★★ – komedia, USA/Kambodża 2016, reż. Steve Carr, wyk. Griffin Gluck, Lauren Graham
15:15 Zbuntowana księżniczka ★ – komedia, USA/Wielka Brytania/Francja 2008, reż. Nick Moore
17:25 Mumia ★★ – film przygodowy, USA 1999, reż. Stephen Sommers
20:00 SUPERSEANS: Olimp w ogniu ★★ – thriller, USA 2013, reż. Antoine Fuqua, wyk. Gerard Butler
22:40 Księgowy ★★ – thriller, USA 2016, reż. Gavin O'Connor, wyk. Ben Affleck
1:20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 (1/12) – serial dokumentalny, USA 2017
2:20 Druga strona medalu (2) – talk-show

TV PULS DVB T

20.00 PAN I PANI SMITH

5:50 Prawdziwe motywy (39, 40) – serial paradokum., Polska 2022
7:50 Żandarm z Saint-Tropez ★★ – komedia, Francja/Włochy 1964, reż. Jean Girault
9:50 Żandarm w Nowym Jorku ★★ – komedia, Francja/Włochy 1965, reż. Jean Girault
12:00 Gabriele i jego kobiety ★★ – kom., Włochy 2018, reż. Guido Chiesa
14:15 Polowanie na prezydenta ★★ – film sensacyjny, Finlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2014, reż. Jalmari Helander
15:50 Pracownik miesiąca ★★ – komedia romantyczna, USA 2006, wyk. Dane Cook
18:00 Pacyfikator ★★ – komedia, Kanada/USA 2005, reż. Adam Shankman
20:00 NIEDZIELA Z GWIAZDAMI: Pan i pani Smith ★★ – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. Doug Liman, wyk. Brad Pitt
22:40 Zawrotna prędkość ★★ – film sensacyjny, Belgia/Francja/USA 2017
0:20 Uciekaj albo walcz ★★ – film sensacyjny, USA 2020, reż. Kyle Rankin

TV 4 DVB T

20.00 PARK JURAJSKI

6:00 Interwencja – magazyn
6:15 Benny Hill (25) – pr. rozr.
6:50 Mój przyjaciel Rufus ★★ – film familijny, Francja/USA 2020, reż. Ryan Bellgardt, wyk. Kyler Charles Beck
8:35 Szczeniackie wojsko ★★ – komedia, USA 1995, reż. Nick Castle, wyk. Damon Wayans, Ross Bickell
10:35 Galileo (944, 945)
12:45 Twister ★★ – film katastroficzny, USA 1996, wyk. Helen Hunt, Bill Paxton
15:00 Miłość i przeprowadzki ★★ – komedia romantyczna, USA 2017, reż. W.D. Hogan, wyk. Ambyr Childers
16:55 Gwiazdy Kabaretu (91)
18:00 STOP Drogówka
19:00 Galileo (946)
20:00 Park jurajski ★★ – film przygodowy, USA 1993, reż. Steven Spielberg, wyk. Sam Neill, Laura Dern
22:35 Wielka ucieczka (6)
23:45 Snajper: Najlepsi z najlepszych – film dokumentalny, USA 2018
1:25 Gordon Ramsay: 24 godziny w piekle (6)
2:25 Disco Polo Life – muz.
3:25 Top 10 – lista przebojów

WP DVB T

20.00 NIEBEZPIECZNE...

6:00 Odkryć tajemnicę 4 (4) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2017
7:00 Porzucone budowle 5 (5) – serial dok., W. Bryt. 2021
8:00 WP Express (155)
8:35 Wnętrze do poprawki – domy gwiazd (10) – serial dokum., Pol. 2017
9:00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 (23-26) – serial dokum., Kan. 2016
13:00 Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy (8)
13:55 Prosto z grilla 3 (8)
14:10 Zagłada Ziemi – film dokumentalny, USA 2013
16:10 Mam Talent Ameryka: Mistrzowie 2 (5) – rozr.
18:00 Mistrzowie Kabaretu 12 (4) – pr. rozr.
19:00 Mistrzowie Kabaretu 11 (5) – pr. rozr.
20:00 Niebezpieczne spotkania z obcymi – film dokum., USA 2019
21:50 Mistrzowie Kabaretu 9 (3, 2, 1)
1:00 1, 2, 3... Kabaret! 2 (5)
2:00 Zło z bliska (7) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2012
3:00 Wykute w ogniu (4)
4:00 Mój przyjaciel, mój wróg (1) – dokum.

STOPKLATKA DVB T

20.00 SAGA WIKINGÓW

6:00 Kroniki młodego Indiany Jonesa (12) – serial przygod., USA 1993
7:00 Doktor Martin 7 (4) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2015
8:00 Komisarz Rex 7 (96, 97) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2002
10:00 Hudson i Rex 4 (11, 12) – serial krym., Kanada 2021
12:00 Przygody Merlina (5, 6) – serial fantasy, Wielka Brytania 2008
14:05 Klątwa Tutenchamona ★★ (2-ost.): Część 2 – film przygodowy, USA 2006
15:55 Totalna magia ★★ – komedia romantyczna, USA 1998
18:15 Poirot: Morderstwo w Orient Expressie ★★ – dramat kryminalny, Wielka Brytania 2010
20:00 Saga wikingów ★★ – film przygodowy, Szwajcaria/Niemcy/RPA/Wielka Brytania 2014
21:55 Wyścig ★★ – film biograficzny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2013
0:25 Uwięziona w mroku ★★ – thriller, USA 2013
2:05 Żelazny most – dramat obyczajowy, Polska 2019

TTV HD DVB T

10:05 Gogglebox. Przed telewizorem 13 (4)
11:05 Gorączka złota 9 (10)
12:05 Najgorsze polskie tatuaże 2 (3) – serial dok.
12:55 Królowe życia 12 (1/30) – fab.-dok., Pol. 2022
13:35 99 – Gra o wszystko. VIP (5) – pr. rozrywk.
14:35 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (5)
15:45 Express, pogoda
16:05 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (15)
17:15 Królowe życia 11 (9)
17:45 Express, pogoda
18:00 Królowe życia 11 (10, 11) – serial fab.-dok.
18:55 Królowe życia 7 (1/24)
19:45 Express, pogoda
20:00 Damy i wieśniaczki. PL 5 (2) – serial fab.-dok.
21:00 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (15)
22:00 99 – Gra o wszystko. VIP (6) – pr. rozrywk.
23:00 Down the road 3 (2)
23:50 Nic do ukrycia 2 (1/4)

PULS 2 DVB T

6:20 Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby (2-4)
8:30 Dudi: Cała naprzód ★★ – film animowany, Belgia/Szwajcaria/Chiny/Hiszpania/Wielka Brytania/USA 2017
10:20 Jaskiniowiec ★★ – film animowany, USA/Wielka Brytania/Francja 2018
12:15 Gang Wiewióra ★★ – film animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
13:50 NAJPIĘKNIEJSZE BAŚNIE BRACI GRIMM: Złota gęś ★★ – baśń filmowa, Niemcy 2013
15:45 NAJPIĘKNIEJSZE BAŚNIE BRACI GRIMM: O soli cenniejszej niż złoto ★★ – baśń film., Niemcy 2015
17:00 Pingwiny z Madagaskaru – anim.
18:35 Smerfy – anim.
19:00 Psi Patrol 4 – anim.
20:00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (472-476)
1:00 Lombard. Życie pod zastaw (31-33) – obycz.

TV 6 DVB T

6:00 Detektywi w akcji (71) – fab.-dok., Pol. 2016
7:00 Zoo po godzinach (26) – dok., W. Bryt. 2018
8:00 Columbo (2) – serial kryminalny, USA 1992
10:00 Ich własna liga ★★ – komediodram., USA 1992
12:45 Ale czad! ★★ – komedia, USA 2009, reż. Will Gluck, wyk. Nicholas D'Agosto
14:40 Gwiazdy Kabaretu (4)
15:00 Policjantki i Policjanci (326-330) – serial obycz., Polska 2017
20:00 Galileo (379)
21:00 Agenci NCIS: Los Angeles 2 (1, 2) – serial sensacyjny, USA 2010
23:00 Company of Heroes: Oddział bohaterów ★★ – film wojenny, USA 2013
1:05 Włatcy móch – anim. dla dorosłych, Polska 2008
2:40 Top 10 – lista przebojów
3:40 Disco Polo Life
5:45 Telezakupy TV Okazje

METRO DVB T

6:00 Komornicy 2 (3)
6:30 Raport tygodnia
7:00 Wstajemy razem (8)
8:00 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości (UA)
8:30 Timmy i przyjaciele
8:45 Supermoce małych stworzeń
9:45 Między nami, kobietami (6)
10:15 Dr House 8 (22)
11:15 Detektyw Monk (4)
12:16 Jak to jest zrobione?
12:45 Fani czterech kółek 12 (16)
13:45 Ciężarówką przez Stany 2 (7-9)
16:00 Zarobić na kamperach 2 (4)
17:00 Columbo 8 (1/5)
19:00 Dr House 8 (23)
20:00 Dr House (1/22)
21:00 Nie kłam, kochanie ★★ – kom. romant., Polska 2008
23:10 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3 (6, 7)
1:00 Niezwykłe Stany Prokopa (1/5)

TVP KULTURA DVB T

8:00 Liturgia prawosławna
9:05 Z przytupem – widowisko
9:35 Moje życie w Wersalu – anim., Francja 2019
10:20 Trzeci punkt widzenia
11:00 Szpital na peryferiach (12) – serial obyczajowy
12:05 Słynny najazd niedźwiedzi na Sycylię ★★ – film anim., Wł./Fr. 2019
13:40 Judy ★★ – dramat biograf., Wielka Brytania/USA 2019
15:50 Kromer Festival Biecz 2021 – Przenikanie światów – koncert, Pol.
17:15 Niedziela z...
18:10 Skiz – sztuka Gabrieli Zapolskiej, Polska 2000
19:30 Niedziela z... – pr. kult.
20:00 Zaproszenie dla rewolwerowca ★★ – western, USA 1964
21:40 Trzeci punkt widzenia
22:20 The Best of Maanam. Koncert live – koncert
23:25 Manifesto ★★ – dramat obyczajowy, Australia/Niemcy 2015

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA



18.35 ANYTHING GOES. ALE...

6:05 Zakochaj się w Polsce
6:35 Okrasa łamie przepisy
7:10 To je Borowicz. Podróże ze smakiem
7:40 Smaki świata – po iberyjsku – magazyn
8:15 Giganci historii – telet.
9:10 Koło fortuny – telet.
9:45 Postaw na milion – telet.
10:45 Szansa na sukces. Opole 2020 (2) – widowisko, Polska 2019
11:55 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka
12:40 Sekretne życie kotów 2 (6) – reality show, Polska
13:40 Prywatne życie zwierząt 7 (5) – serial przyrodniczy, Polska 2022
14:10 Przyrodnik na tropie (10) – dokum., Polska 2020
14:45 Sanatorium miłości 4 (1) – reality show, Polska
15:45 Jeden z dziesięciu – teleturniej
17:00 Wielki test o Piastach – widowisko, Polska 2017
18:35 Anything Goes. Ale jazda! (12) – pr. rozrywk.
19:30 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2007
20:10 Kabaret. Super Show Dwójki (14) – program rozrywkowy, Polska 2020
21:15 Kabaretomaniacy (49) – pr. rozrywk., Polska
22:20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
23:20 Big Music Quiz – telet.
0:15 Czterdziestolatek (6, 7)

SUPER POLSAT DVB-T



20.00 NIESAMOWITY...

6:00 SuperLudzie (29, 30) – dokum., Polska 2018
7:00 Psi Patrol 2 – serial anim.
10:00 Polacy za granicą (1) – serial dokumentalny, Polska 2018
11:00 ★★ Jak zostać czarodziejem – film anim., Wielka Brytania/ Meksyk/USA 2018
13:00 LIVE Jeździectwo: Sopot Horse Show
17:05 ★★ Spider-Man 3 – film przygodowy, USA 2007, reż. Sam Raimi, wyk. Tobey Maguire, Kirsten Dunst
20:00 ★★ Niesamowity Spider-Man – film przyg., USA 2012, reż. Marc Webb, wyk. Andrew Garfield, Emma Stone
22:55 ★★ Witajcie w dżungli – film przygod., USA 2003, reż. Peter Berg, wyk. Dwayne „The Rock" Johnson, Seann William Scott
1:05 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial komediowy, Polska 2021
1:30 Akademik (1) – serial komediowy, Polska 2021
2:00 Polacy za granicą (20, 21) – serial dokum., Polska 2019
4:00 Nasz nowy dom (140) – reality show, Polska 2019
5:00 Na ratunek 112 (429) – serial paradokumentalny, Polska 2020
5:30 Świat według Kiepskich (323) – kom.

AXN



20.00 PASAŻEROWIE

6:20 Designated Survivor 3 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2019
8:30 ★★ Jumanji – film przygodowy, USA 1995, reż. Joe Johnston, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst
10:45 ★★ Hotel Transylwania 3 – film animowany, USA/ Korea Południowa 2018
12:45 ★★ Nie zadzieraj z fryzjerem – komedia, USA 2008, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler
15:10 AXN PlayWatch – mag.
15:15 ★★ Wychodne mamusiek – komedia, USA 2014, reż. Andrew Erwin, Jon Erwin, wyk. Sarah Drew
17:20 AXN PlayWatch – mag.
17:25 ★★ Jumanji: Następny poziom – film przygodowy, USA 2019, reż. Jake Kasdan, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart
20:00 ★★ Pasażerowie – dramat s.f., USA/Australia 2016, reż. Morten Tyldum, wyk. Jennifer Lawrence, Chris Pratt, Michael Sheen
22:25 ★★ Underworld: Wojny krwi – horror s.f., USA 2016, reż. Anna Foerster, wyk. Kate Beckinsale
0:15 ★ Zasady walki 2 – Zdrada – thriller, Kanada 2008, reż. Josef Rusnak, wyk. Wesley Snipes
2:25 Designated Survivor 3 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2019

COMEDY CENTRAL



21.10 TEORIA WIELKIEGO...

6:00 Młody Sheldon (8-12) – serial kom., USA 2017
8:10 Ameryka według Ala (1, 2) – serial komediowy, USA 2021
9:00 Przyjaciele 9 (11-22) – kom., USA 2002-2003
15:00 Teoria wielkiego podrywu 8 (13-21) – serial komediowy, USA 2014-2015
19:00 Ameryka według Ala (3, 4) – serial komediowy, USA 2021
19:55 Teoria wielkiego podrywu 8 (22-24) – serial komediowy, USA 2014-2015
21:10 Teoria wielkiego podrywu 9 (1, 2) – serial komediowy, USA 2015
22:00 Comedy Club 8 (8, 7, 6) – pr. rozrywkowy, Polska
23:30 Comedy Club 3 (6) – pr. rozrywkowy, Polska
0:00 Miasteczko South Park 21 – serial anim. dla dorosłych, USA 2017
0:30 Włatcy móch 9 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2011
1:30 Blok Ekipa 2 – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015
2:00 Drunk History – Pół litra historii (1) – program rozrywkowy, Polska 2017
2:25 Graczykowie, czyli Buła i spółka (5-7) – serial komediowy, Polska 2001

KINO POLSKA



20.00 PRAWO OJCA

6:00 ★★ Agent nr 1 – dramat wojenny, Polska 1971, wyk. Karol Strasburger
7:55 ★★ Nigdy nie mów nigdy – komedia obyczajowa, Polska 2009, wyk. Anna Dereszowska
10:20 ★★ Zamknąć za sobą drzwi – film sensacyjny, Polska 1987, wyk. Bronisław Cieślak, Piotr Fronczewski
11:55 Czterej pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny, Polska 1966
13:55 ★★ Ostatnie dni – film wojenny, Polska 1969, wyk. Wacław Kowalski
15:40 ★★ Pieczone gołąbki – komedia, Polska 1966, wyk. Adam Mularczyk, Jerzy Karaszkiewicz
17:40 ★★ Les innocentes – dramat obyczajowy, Belgia/Francja/Polska 2016, reż. Anne Fontaine, wyk. Lou de Laâge, Agata Buzek
20:00 ★★ Prawo ojca – dramat sensacyjny, Polska 1999, wyk. Marek Kondrat, Nina Roguż
22:05 ★★ Jesteś Bogiem – dramat biograficzny, Polska 2012, reż. Leszek Dawid, wyk. Marcin Kowalczyk
0:40 ★★★ Angelus – komedia obyczajowa, Polska 2001, wyk. Jan Siodlaczek
2:50 ★★ Jarzębina czerwona – dramat wojenny, Polska 1970, wyk. Andrzej Kopiczyński, Andrzej Łapicki

TVP SERIALE

5:40 Na sygnale (383) **6:20** Janosik (4) **7:20** U Pana Boga w ogródku (11, 12) **9:15** 07 zgłoś się (14, 15) **12:10** Biała sukienka – film obyczajowy, Polska 2003 **13:30** Ojciec Mateusz 8 (107) **14:25** Ranczo 7 (80-82) **17:25** Janosik (5) **18:25** 07 zgłoś się (16) **19:45** Ranczo 7 (83) – serial obyczajowy, Polska 2013 **20:45** Ojciec Mateusz 8 (108) **21:40** Ojciec Mateusz 9 (109) **22:40** Ranczo 7 (84, 85) **0:35** Janosik (5) **1:35** Korona królów (19, 20)

POLSAT 2

8:00 Nasz nowy dom (150) **9:00** Trudne sprawy (945-949) **14:00** Przyjaciółki (208) **15:00** Nasz nowy dom (253) **16:00** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (79) **18:00** Komisarz Mama (4) **19:00** Kowalscy kontra Kowalscy (3, 4) – serial obyczajowy, Polska 2020 **20:05** Wydarzenia, sport **20:45** Blackway – thriller, USA 2015 **22:45** Demaskator. Poza prawem (1) **23:45** Kowalscy kontra Kowalscy (3, 4)

FOX

7:25 Szpital New Amsterdam (4-6) **10:10** CSI: Vegas (4, 5) – serial krym. **12:00** Chicago Fire 10 (19) **12:55** 9-1-1 5 (17) – obycz., USA **13:50** 9-1-1: Teksas 3 (15) **14:45** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10-12) **17:30** Strażnicy Galaktyki – film s.f., USA/Wielka Brytania 2014 **20:00** Zielona mila – dramat obycz., USA 1999 **23:45** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (17-19) – serial krym. **2:25** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10-12)

POLSAT CC EXTRA

6:00 Allo, allo! 6 (2-6) **9:00** Dwóch i pół 6 (22-24) **10:25** Dwóch i pół 7 (1) **11:00** 18. Rybnicka Jesień Kabaretowa – Ryjek 2013 (6) **12:55** DwudziestoRYCIE – Koncert Jubileuszowy 20. RYJKA (2) **14:55** Jaś Fasola (5) **15:30** Świat według Kiepskich (12, 13, 1-5) **18:55** Jaś Fasola (6, 7) – serial komediowy, Wielka Brytania 1992 **20:05** Dwóch i pół 7 (2-8) **23:25** Jaś Fasola (6) **0:00** Comedy Club 8 (8, 7, 6) **1:30** Comedy Club (3) **2:05** Spadkobiercy 3 (12)

KINO TV

5:45 Bibliotekarze 3 (9, 10) **7:35** Piąta fala – film s.f., USA 2016 **9:50** Potop (2-ost.) – film hist., Polska 1974 **12:45** Małe kobietki – dramat obyczajowy, USA 1994 **15:10** Człowiek w żelaznej masce – film kostiumowy, W. Bryt./USA 1998 **18:00** Legalna blondynka – komedia, USA 2001 **20:00** Rozmowy kontrolowane – komedia, Polska 1991 **22:00** Kowboj z Szanghaju – western kom., USA 2000 **0:15** BloodRayne – horror, USA/Niemcy 2005

TVP POLONIA

12:00 Anioł Pański **12:15** Między ziemią a niebem **12:40** Słowo na niedzielę **12:45** Notacje **13:00** Transmisja mszy świętej **14:15** Kariera Nikodema Dyzmy (4) **15:10** Fajna Polska **16:00** Słownik polsko@polski **16:30** Tacy byliśmy **17:00** Teleexpress **17:20** Za marzenia (4) **18:15** Program rozrywkowy **19:10** Powroty **19:30** Wiadomości **20:05** Sport, pogoda **20:20** Osiecka (2) **21:15** Zmruż oczy – komediodramat, Polska 2003 **23:25** Słownik polsko@polski

POLSAT FILM

7:55 7 krasnoludków – Las to za mało! – kom., Niem. 2006 **9:55** Doktor Dolittle: W pogoni za błahostkami – film familijny, Kan./USA 2009 **11:45** Potwory kontra obcy – film animowany, USA 2009 **13:45** Hot Shots 2 – komedia sensacyjna, USA 1993 **15:35** Więzień labiryntu: Próby ognia – thriller, USA 2015 **18:20** Spider-Man 2 – film przygodowy, USA 2004 **21:00** Terminator 3: Bunt maszyn – film s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2003 **23:20** Linia życia – horror s.f., USA/Kanada 2017

FOX COMEDY

5:30 Brooklyn 9-9 (6-10) **8:00** Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (5-8) **10:00** Bajer z Bel-Air (4-13) – serial komediowy, USA 1993 **15:00** Sknerus – komedia, USA 1994 **17:15** Życie biurowe – komedia, USA 1999 **18:55** Pozew o miłość – komedia romantyczna, Irlandia/USA/Niemcy 2004 **20:30** American Pie – komedia, USA 1999 **22:25** Jeszcze dłuższe zaręczyny – komedia romantyczna, USA 2012 **0:50** Futurama 2 **2:05** Simpsonowie 27 – serial anim. **4:35** Daleka Północ (6)

NOWA TV DVB-T

6:00 Wehikuł czasu (611, 612) **6:10** TV okazje **6:50** Interwencja – taka jest Polska (19) **7:45** Disco Landia – nutki do pobudki (3, 4) **8:45** Było sobie życie **11:35** Ewa gotuje (12, 13) **12:35** Nagie miasto (5) **13:30** Bogaty dom – biedny dom (7, 8) **15:30** Polacy za granicą (5, 6) **17:25** Kabaret na żywo (3, 4) – program rozrywkowy **21:00** Agent XXL 2 – komedia, USA 2006 **23:00** Kamerdyner – dramat biograficzny, USA 2013 **1:55** Łowcy cieni. Pod presją (10) **2:55** Kabaretowa Dynastia (10)

ZOOM TV DVB-T

7:35 Dzika przyroda na żywo (12) **8:05** Gadżet show (6) **8:35** Polskie złote rączki (10) **9:40** Gang Olsena jedzie do Jutlandii – kom. sens., Dania 1971 **11:45** Świat według Bundych (13-16) **14:00** Hity polskiego kabaretu 5 (19-22) **17:50** I love kabaret EXTRA (23, 31) **18:30** Gadżet show (7) **19:05** I love kabaret EXTRA (1) **19:20** Hity polskiego kabaretu 5 (23) **20:15** Znachor – dramat obyczajowy, Polska 1981 **23:00** Magia nagości. Dania (5)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 RODZINA...

11:25 Żandarm w Nowym Jorku – kom., Fr./Wł. 1965 ★★
13:25 Whitney – dramat biograf., USA 2015 ★★
15:05 Poczta serc – film obycz., USA 2001 ★
16:50 Manchester by the Sea – dramat obycz., USA 2016 ★★
19:25 Mężczyzna moich marzeń – komedia romantyczna, Francja/Wielka Brytania 2002 ★★
21:00 Rodzina Addamsów – czarna komedia, USA 1991 ★★
22:55 Kobieta na skraju dojrzałości – komediodramat, USA 2011 ★★
0:50 Wisienka – kom. romantyczna, USA 1999 ★

HBO



20.10 NIE ODDYCHAJ 2

9:40 Wszystkie psy idą do nieba 2 – film anim., USA 1996 ★★
11:05 Zanim się pojawiłeś – film obycz., USA/W. Bryt. 2016 ★★
13:00 Galeria złamanych serc – komedia romantyczna, USA/Kanada 2020 ★★
14:50 Casino Royale – sens., USA/W. Bryt./Niemcy/Czechy 2006 ★★
17:15 Batman – film sensacyjny, USA 2022 ★★
20:10 PREMIERA: Nie oddychaj 2 – thriller, USA 2021 ★★
21:55 Tenet – thriller s.f., USA/W. Bryt. 2020 ★★
0:25 Baader-Meinhof – dramat polityczny, Niemcy/Francja/Czechy 2008 ★★

CANAL+ PREMIUM



21.30 ŚMIERĆ...

7:30 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace (9, 10)
8:20 Spokojnie, tatuśku – komedia obycz., USA 1989 ★★
10:20 Skąd się biorą sny – film animowany, Dania 2020 ★★
11:40 Finding You – dramat obycz., USA 2021 ★★
13:35 Łapu-capu extra
14:05 Wizyta u córki – komedia, Fr. 2021 ★★
15:30 Free Guy – kom. fantasy, Kan./USA '21 ★★
17:25 Orły 2022 (24)
20:00 Nikt – film sens., USA/Japonia 2021 ★★
21:30 PREMIERA: Śmierć Zygielbojma – dram. hist., Polska 2021 ★★ (s. 14)
23:00 Będzie bolało (3)

PARAMOUNT NETWORK



20.00 DYKTATOR

5:30 Kung Fu Panda – film anim., USA '08 ★★
7:30 Elektra – film przyg., Szwajcaria/USA/Kanada 2005 ★★
9:30 Guru miłości – kom. romant., USA/Niemcy/W. Bryt. 2008 ★
11:25 Stażyści – komedia, USA 2013 ★★
14:00 Zgon na pogrzebie – kom., USA/Niemcy/W. Bryt./Hol. 2007 ★★
15:50 Tysiąc słów – komedia, USA 2012 ★★
17:45 Monster Trucks – kom. przygodowa, USA/Kanada 2016 ★★
20:00 Dyktator – komedia, USA 2012 ★★
21:45 Liberator – film sens., USA/Fr. 1992 ★★
23:55 Liberator 2 – film sensacyjny, USA 1995 ★★

TVP KOBIETA

DVB T



21.30 JASMINUM

7:30 Makłowicz w podróży – mag.
8:00 Inside British Vogue – Sto lat brytyjskiego Vogue'a (1) – dok.
9:00 Wnętrza z odzysku
10:00 Trend XXI (12)
10:30 Wielka zamiana
11:30 Pytanie na śniadanie – magazyn
14:30 Fuks – komedia sensacyjna, Pol. 1999 ★★
16:10 Wszystkie kolory świata (15) – dok.
17:10 Historia w postaciach zapisana
18:55 Jutro należy do nas (7) – krym.
19:30 Wielka zamiana
20:30 Sześć sióstr (23)
21:30 Jasminum – film obyczajowy, Pol. 2006 ★★
23:25 Boża podszewka

TVN STYLE



20.05 PANI GADŻET

9:40 Co nas truje (1)
10:25 Skarby z szafy
10:55 Żony Miami (10)
11:55 Zrób coś z tym dzieckiem (1/12)
12:30 Miasto Kobiet
13:30 Salon sukien ślubnych: Polska
14:00 Nieoczywiste miejsca (7)
14:35 Jestem z Polski
16:40 Kobieta na krańcu świata
17:50 Związki z modą
18:50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu
19:30 W czym do ślubu? (8)
20:05 Pani gadżet (7, 7)
21:10 Mieszkanie na miarę (2)
22:15 Miasto Kobiet (4)
23:15 Buntowniczki w habitach – dok.

CBS REALITY

9:30 Hardcorowy lombard 3 **13:00** Piekielne wakacje 2 **14:00** Najgorsza noc w życiu (7, 8) **16:00** Na straży amerykańskich granic (7, 8) **17:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 2 (19, 20) **18:00** Na straży australijskich granic 8 (5-8) **20:00** Patrol na autostradach Nowej Zelandii 15 (5, 6) **21:00** Dobry gliniarz (5) **22:00** Podpis zabójcy (4-7) **2:00** 48 godzin 25 (10, 11)

HBO 2

16:15 Harry Potter i Książę Półkrwi – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2009 **18:50** Duma i uprzedzenie – film kostiumowy, Francja/Wielka Brytania/USA 2005 **21:00** Gniazdo – dramat psychologiczny, Wielka Brytania/Kanada 2020 **22:50** Amonit – dramat obyczajowy, Wielak Brytania/Australia/USA 2020 **0:50** Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 9 (13)

CANAL+ FILM

15:10 All My Life – dram. obycz., Chiny/USA 2020 **16:40** Operacja: Portugalia – kom., Fr. 2021 **18:10** Wojna z dziadkiem – kom., USA/Wielka Brytania/Kanada 2020 **19:45** Łapu-capu **20:00** Łapcie tę dziewczynę – film familijny, USA/Niem. 2004 **21:30** Po prostu walcz 4 – dramat sensacyjny, USA 2021 **23:00** Egzorcyzmy dnia siódmego – horror, USA 2021

WARNER TV

12:25 Niedokończony interes – komedia, USA 2015 **14:00** Wampiry i świry – kom., USA 2010 **15:35** Made in America – kom., USA/Fr. 1993 **17:40** Interstellar – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014 **21:00** Assassin's Creed – film przygodowy, Kanada/Hiszpania/USA/Francja/W. Bryt./Hongkong/Tajwan/Malta 2016 **23:10** Daredevil – film sens., USA 2003

POLSAT CAFÉ

13:00 Kolacja w ciemno (12) **14:00** Nasz nowy dom (161) **15:00** Demakijaż (146) **15:30** W bliskim planie (175) **16:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (59) **17:00** Narzeczony na niby – komedia romant., Pol. 2018 **19:30** Suknie marzeń (9) – pr. rozr., Polska **20:00** Zdrady (193) **21:00** Bogate dzieciaki bez kasy (12) **22:00** Kolacja w ciemno (13) **23:00** Zdrady (151)

TLC

14:00 Salon sukien ślubnych – druhny **14:30** Salon sukien ślubnych **15:00** Mój chłopak jest maminsynkiem **16:00** Wiza na miłość 9 (3) **18:00** Skarby z szafy (4) **18:30** Salon sukien ślubnych: Dubaj (2) **19:00** Premiera: Mój ciężarny mąż – film dok., USA 2020 **20:00** Dr Pryszczylla – kulisy **21:00** Dr Mercy **22:00** Dr Pryszczylla – kulisy **23:00** Moje koszmarne stopy 2

EPIC DRAMA

8:20 Panna Marple: Morderstwo to nic trudnego – kryminał, USA/W. Bryt. 2008 **10:20** Agenci NCIS 8 (8-14) **16:30** Detektyw Murdoch 15 (16, 17) **18:30** Panna Marple: Strzały w Stonygates – krym., USA/W. Bryt. 2009 **20:30** Wszystkie stworzenia duże i małe 2 (1) **21:30** Panna Marple: Dlaczego nie Evans? – kryminał, Wielka Brytania 2009 **23:30** Rozpustnice (5, 6)

HBO 3

13:35 Psi Patrol: Film – film anim., Meksyk/Hiszp./Kan./USA 2021 **15:05** Igła w stogu czasu – dram. s.f., USA 2021 **17:00** Barry 3 (7) **17:30** Dziecko (7) **18:00** Gentleman Jack 2 (7) **19:00** Irma Vep (1) **20:00** Miłość ponad czasem (4) **21:00** Obsesja Eve 4 (7) **21:45** Snowfall 5 (5) **22:30** Billions 6 (5) **23:35** Ciche miejsce 2 – horror, USA 2020

ALE KINO+

13:45 Dumni i wściekli – komediodramat, Wielka Brytania/Francja 2014 **15:55** Szalona odwaga – film wojenny, USA 1996 **18:00** Moja mała Zoe – dramat obyczajowy, Niemcy/Wielka Brytania/Francja 2019 **20:10** Sfora 2 (3, 4) **22:25** Matthias i Maxime – dramat obyczajowy, Kanada/Francja 2019 **0:35** Ale krótkie: W świecie fantazji – blok filmów krótkometrażowych

13 ULICA

6:00 Kobra – oddział specjalny 24 (12) – serial sens. **7:00** Wypadek, samobójstwo czy morderstwo 2 (7-11) **12:00** Chicago P.D. 5 (8) **13:00** Chicago P.D. 5 (9-15) **20:00** Prawdziwe zbrodnie: Aurora Teargarden na tropie – kryminał, Kanada/USA 2015 **22:00** Detektyw Kate (3, 4) **0:00** Nieuchwytny cel – film sens., USA 1993 **2:10** Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 7 (11-14)

ROMANCE TV

16:15 Inga Lindström: Zakochana w szefie – melodramat, Szwecja/Niem. 2017 **18:05** Katie Fforde: Żyjesz tylko raz – film obyczajowy, Niemcy 2021 **20:00** Rejs ku szczęściu – Podróż poślubna na Cyklady – film obycz., Niem. 2019 **21:55** Emilie Richards: Tęsknota za Nową Zelandią – film obycz., Niem. 2009 **23:50** Wielkie kłamstwo – komedia, Niem. 2013

HGTV

16:35 Weekendowa metamorfoza (7) **17:35** House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (7) **18:10** Moje miasto, mój dom 5 (5) **19:05** Zbudujemy większy dom (10) **20:05** Domy na plażach świata (1/14) **20:35** Dom inny niż wszystkie (7) **21:05** Ten dom da się sprzedać (3) **21:30** Zróbmy z tego dom (6) **22:00** Wygrać na remoncie (5) **23:00** Nieruchomości dla miłości (5)

FILMBOX PREMIUM HD

12:30 Magik z Nowego Jorku – komediodram., USA 2014 **14:05** Za jakie grzechy – komedia romantyczna, Kanada/USA 2009 **15:40** Kochankowie z Księżyca – komediodramat, USA 2012 **17:10** Rain Man – dramat psychologiczny, USA 1988 **19:20** Rocky Balboa – dram. obycz., USA 2006 **21:00** Mów do mnie – dramat biograficzny, USA 2007 **23:00** Zabójcza portierka – thriller, USA 2020

CINEMAX

14:40 Ostatni – dram. obycz., Finlandia/Estonia/Hol. 2020 **16:40** Legalna blondynka – kom., USA 2001 **18:20** Legalna blondynka 2 – komedia, USA 2003 **20:00** Portland Tower (1/3) – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2021 **20:55** Milion małych kawałków – dram. obycz., USA 2018 **22:45** Nocna jazda – dram. krym., Fr. 2019 **0:20** Rose: Opowieść o miłości – horror, W. Bryt. 2020

TVN FABUŁA

11:10 Najpiękniejsza muzyka filmowa (1/8) **11:25** Złoty kompas – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2007 **13:50** Johnny English: Nokaut – kom. sens., W. Bryt./USA/Fr./Chiny 2018 **15:40** Vinci – kom. krym., Pol. 2004 **18:10** Pitch Perfect 3 – komedia muzyczna, USA 2017 **20:00** San Andreas – dram. katastrof., USA 2015 **22:30** Sąsiedzi 2 – kom., Chiny/USA 2016 **0:25** Szefowa – komedia, USA 2016

CANAL+ DOMO HD

16:00 Zbudujemy ten dom (4) **16:30** Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie (9) **17:00** Moje wymarzone miejsce 2 (4) **17:55** Kupione i co dalej? 4 (1) **18:30** Dom w miesiąc (1) **19:00** Ucieczka na wieś 20(22, 23) – serial dokumentalny **21:00** Przerób, nie wyrzucaj (4) **22:00** Pokochaj swój ogród 10 (6) **22:55** Wielkie projekty: Nowa Zelandia 6 (7, 8) **0:50** George Clarke – projekty do poprawy (5)

CANAL+ KUCHNIA

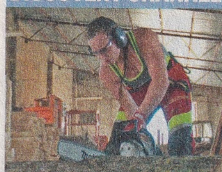
14:30 David Rocco – Dolce Italia (4, 5) **15:30** Irlandzka przygoda z Donalem (5, 6) **16:30** Tom Kerridge grilluje (11, 12) **17:25** Dania na wynos – co nam przywożą (3) **18:20** James Martin: wielka brytyjska przygoda (9, 10) – serial dokum. **20:05** Tom Kerridge – zdrowy początek (2) **20:40** Podróż przez smaki Chin 3 (6, 7) **22:30** Jamie Oliver: Superfood na co dzień (5) **23:25** Podwójne życie koniaku

FOOD NETWORK

12:15 Przyślij przepis (4, 5) **13:15** Z gruntu zdrowo (4-6) **14:45** Sztuka mięsa (11, 12, 1, 2) **16:45** Smaczna rozpusta (10) **17:15** Akcja: Restauracja! (1/16) **18:20** Kraina słodyczy (5) **19:20** Wiosenny turniej wypieków (6) **20:25** Na tropie jedzenia (4) **21:00** Tak smakuje dziękuję (4) **21:30** MasterChef (11) **23:00** Szaleni cukiernicy (8) **23:30** Guy Fier i goście gotują na wynos 2

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



18.00 SPECJALISTKI

6:00 **Jak to jest zrobione?**
7:00 **Łowcy klasyków**
8:00 **Bimbrownicy: starcie tytanów**
9:00 **Złomowisko PL** (4, 5)
11:00 **Specjaliści** (8)
12:00 **Lotnisko** (8)
13:00 **PREMIERA: Cel: Atlantyda**
14:00 **Gorączka złota: klan Hoffmanów** (8)
15:00 **Kamperem przez świat** (2)
16:00 **Złomowisko PL** (3)
17:00 **Nic do zgłoszenia** (4)
18:00 **Specjalistki** (8)
19:00 **Kolejarze** (6)
20:00 **Łowcy opali** (8)
21:00 **Gorączka złota: klan Hoffmanów** (8)
22:00 **Lotnisko** (8)
23:00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata**

NATIONAL GEOGRAPHIC

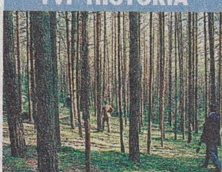


20.00 ZAGINIONE...

12:00 **Megamaszyny** (2)
13:00 [12] **Za milion lat** (1)
14:00 [12] **Budując przyszłość** (6)
15:00 [12] **Zaginione skarby Cesarstwa Rzymskiego** (4)
16:00 [12] **Ekspresowe budowy** (1) – dok.
17:00 [12] **Anatomia głupoty** (7, 2)
18:00 [12] **Tajemnice podwodnych wraków** (3)
19:00 [12] **Porzucone konstrukcje** (5)
20:00 [12] **Zaginione skarby Cesarstwa Rzymskiego** (4)
21:00 [12] **Za milion lat** (6)
22:00 **Kimowie: Rodzinna dyktatura** (1, 2-ost.)
0:00 **Udaremnione ataki terrorystyczne** (9)

TVP HISTORIA

DVB T



20.05 LAS KATYŃSKI

10:40 **Polska śródziemnomorska**
11:20 **Wojownicy czasu**
12:00 [12] **Tropikalne wyspy świata** (2)
13:00 **Kreacje matki natury** – film dok.
14:00 [12] **W kotle historii**
14:30 **Rodzina Połanieckich** (3)
16:00 [12] **Nie taka prosta historia**
16:30 **Giganci historii** (68)
17:25 [12] **Sekrety Morza Śródziemnego**
17:55 **Stawka większa niż życie** (3)
19:05 [12] **Ostatni dzień Abrahama Lincolna**
20:05 [12] **Las katyński** – dok.
21:15 [12] **Wielka ucieczka**
★★★ – film woj., USA 1963
0:05 [12] **Sowieci do domu** – film dok.

FOKUS TV

DVB T



20.00 ROLNICY. PODLASIE

11:20 [12] **Jak wykończyć świat na 10 sposobów** (10)
12:20 [12] **Kryptonim szef Polska** (4)
13:05 [12] **Gwiazdy lombardu** (10-13)
14:55 [12] **Poszukiwacze złota w Australii** (3)
16:00 [12] **PREMIERA: Wojny przewoźników** (2-5)
18:00 [12] **Rolnicy. Podlasie**
20:00 [12] **PREMIERA: Rolnicy. Podlasie** (24)
21:00 [12] **Miasto Wieś** (2)
22:00 **Wewnątrz najpotężniejszej armii świata** – dok.
23:00 [12] **PREMIERA: II wojna światowa: Wyścig do zwycięstwa** (1)

TVP INFO

DVB T



19.30 WIADOMOŚCI

16:00 **Okiem wiary**
16:29 **Serwis info weekend**
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Teleexpress Extra**
17:30 **Teleexpress na deser**
17:45 **Serwis info weekend**
18:00 **Panorama**
18:18 **Serwis info weekend**
18:25 **Studio Zachód**
18:50 **INFO V4+**
19:05 **Głębia ostrości**
19:30 **Wiadomości**
19:58 **Gość „Wiadomości"**
20:13 **Minęła dwudziesta**
21:00 **W pełnym świetle**
21:24 **Serwis info weekend**
21:50 **Strefa starcia**
23:00 **INFO wieczór**

TVN 24



21.00 LOŻA PRASOWA

6:00 **Serwis informacyjny**
10:45 **Kawa na ławę**
11:55 **Loża prasowa**
12:50 [12] **Dokument w TVN 24**
14:00 **Serwis informacyjny**
16:00 **Fakty po południu**
18:00 **Serwis informacyjny**
18:35 **Ranking Mazura**
19:10 **Serwis informacyjny**
19:20 **Fakty po Faktach**
20:00 **Kawa na ławę**
21:00 **Loża prasowa**
22:00 **Szkło kontaktowe**
23:00 **Dzień po dniu**
0:00 **Fakty po Faktach**
0:45 **Kawa na ławę**
1:50 **Ranking Mazura**
2:20 **Nowa Maja w ogrodzie**

DISCOVERY SCIENCE

8:00 Podziemne sekrety **10:00** Jak to jest zrobione? **12:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki – serial dok.
14:00 Zoom na architekturę **16:00** Jak działa wszechświat? **18:00** Jak to jest zrobione? – serial dok.
20:00 Szkoła z ekomisją **21:00** Mosquito **22:30** Sekrety Houdiniego **0:30** NASA – archiwum tajemnic **2:24** Tajemnice lądowania na Księżycu – serial dok.

NAT GEO WILD

12:00 Królestwo drapieżników
13:00 Oko w oko z ludojadem **14:00** Alaska i mroźne pustkowia **15:00** Weterynarz z powołania **16:00** Zwierzaki w amoku **17:00** Niezwykły dr Pol **19:00** Najdziwniejsze gatunki
20:00 Sekrety zoo: żyrafy **21:00** Szkoccy weterynarze na końcu świata **22:00** Najdziwniejsze gatunki **23:00** Kowboj z australijskiego buszu

HISTORY

13:00 Wojny magazynowe 13 **14:20** Klątwa Wyspy Dębów 9 **15:20** Wykute w ogniu 8 **16:15** II wojna światowa w kolorze: największe bitwy **17:15** UFO: wierzyć czy nie **18:10** Złoto Bałtyku **19:05** Największe tajemnice świata 3 – dok.
20:00 W pogoni za skarbem 2 **21:00** Gwiazdy lombardu 21 **22:00** Złoto generała Yamashity 2 **23:00** Największe tajemnice świata 3

BBC BRIT

15:00 Dragons' Den: Jak zostać milionerem 17 **16:05** Jak powstaje samochód 2 **17:05** Garaż Guya Martina **18:05** Co jemy w samolocie **19:00** Wielkie projekty 16 – serial dokum.
20:00 Jak kupić najdroższe auta świata **21:00** 60 dni na ulicy **22:00** Top Gear: Best of British **23:00** Garaż Guya Martina **0:10** Guy Martin: lądowanie w Normandii

POLSAT NEWS

11:15 Cztery strony prasy **12:30** W rytmie dnia
13:30 #Jesteśmy dla dzieci **14:00** W rytmie dnia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:30** W rytmie dnia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:15** Więcej „Wydarzeń" **19:30** Państwo w państwie – pr. publ., Pol.
21:00 Czysta Polska **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

TVN 24 BIS

12:10 Fakty po Faktach **12:50** Byk i Niedźwiedź – mag.
13:30 Kawa na ławę **14:40** Loża prasowa **15:50** Dokument w TVN 24 BiS **16:30** Kijek w kosmosie **16:40** Dokument w TVN 24 BiS **18:00** Alarm dla Ziemi **18:40** Horyzont **19:00** Fakty **19:20** Fakty po Faktach – pr. inf.
20:00 Superwizjer **21:00** Dokument w TVN 24 BiS **23:55** Fakty po Faktach

TRAVEL CHANNEL

13:20 Hawajskie wakacje Guya **14:20** Urlop w kraju **15:20** Jak funkcjonuje miasto? **15:50** Niezwykłe Stany Prokopa **16:50** Makłowicz w Polsce **17:50** Porada na weekend **18:20** Biznes na kółkach **19:20** Włoski kęs
20:25 Kamperowe wyzwania **21:25** Rodzina na campingu **22:25** Na krańcu Alaski 3 **23:25** Wino w roli głównej

DTX

7:05 Fani czterech kółek **9:10** Ciężarówką po antypodach **10:10** Hot rod wg Kindiga 8 **11:10** Władcy gratów **12:10** Militaria na warsztat – unboxing – serial dok.
13:10 Nagi instynkt przetrwania: Elita – dok., USA
21:10 Wydobyte spod rdzy **22:10** Moto-duet **23:10** Absurdy drogowe **0:10** Oldskulowe pojazdy 2 **1:10** Ekstremalne połowy Jakuba Vagnera

POLSAT VIASAT HISTORY

12:55 Zaginiona armia wikingów – film dok.
13:55 Rodzina królewska: Utrzymać koronę **15:00** Titanic: opowieści z głębin **18:55** Tajemnice dawnych cywilizacji – serial dok.
20:00 Rodzina królewska: Utrzymać koronę **21:05** Brytyjska rodzina królewska i naziści **22:15** Tajemnice templariuszy **23:20** Zapomniane taśmy wideo z nazistowskich Niemiec

BBC EARTH

14:05 Jak budowano imperia 2 **15:00** Geniusze wśród zwierząt **16:00** Zabójcza pogoda 3 **17:00** Malownicze trasy kolejowe **18:00** Lądowanie na Księżycu **19:00** Szlakiem wulkanów
20:00 Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku **21:00** Wielka australijska przygoda – dok. **22:00** Tsunami w święta **23:00** Dr Sanjay Gupta: w poszukiwaniu dobrego życia

POLSAT NEWS 2

12:50 Z klimatem i z pasją
13:25 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii **14:50** Państwo w państwie – pr. publ. **16:30** Cztery strony prasy **17:50** Z klimatem i z pasją **18:30** Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii **19:55** Interwencja – taka jest Polska
20:50 Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:00** Więcej „Wydarzeń"

TVP 3

DVB T

16:00 Cafe piosenka **16:30** Program lokalny **16:45** Express regionów **17:00** Program lokalny **17:30** Inwestujemy w Polskę **17:45** Wyprodukowano w Polsce **18:00** Program lokalny
20:30 Śniadanie samorządowe **21:00** Kuchenne recepty **21:25** Dziennik regionów **21:30** Program lokalny **22:00** Dziennik regionów, pogoda **22:17** Kryminalna siódemka

CANAL+ DOKUMENT

7:00 O co biega? **7:30** W rytmie wolności **9:10** Odyseja po greckich wyspach **11:00** Historia kempingu **12:00** Polska z góry 3
13:30 Asteroidowy szał **14:25** W poszukiwaniu Planety B **16:00** Legendy komedii 4 **17:40** Dzień dobry, Robin **19:00** Miasta z ruin
22:00 Miłość w czasach zagłady **23:30** Moja wojna **0:30** Furia **2:00** O co biega? **2:35** Miasta rytm **4:15** Rekruci

PLANETE+

12:00 CO2 – instrukcja obsługi
13:00 360° Świat bez granic 7 **15:00** Miasta rytm **16:00** Świat w skali makro **17:00** Amazonia – raj w ogniu **18:00** Świat z góry 2 **18:30** Świat z góry 3 **19:00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace **19:30** Polska z góry 6 – serial dok.
20:00 Gitara – broń XX wieku **21:00** 2000 lat antysemityzmu **23:00** Aukcja Holokaust. Jak zlicytowano żydowskie mienie

CI POLSAT

13:15 I nie opuścisz mnie aż do śmierci **14:15** Morderstwo w rodzinie **15:10** 48 godzin 24 **16:05** Opowiem ci o zbrodni UK **17:05** Mistrzowie zbrodni **18:05** Krwawe rozstania 7 **19:05** Zbrodnie, które wstrząsnęły Anglią 7
20:00 Kobiety kryminału **21:00** Porwali nam dziecko **22:00** Jak przeżyć zbrodnię **23:00** Potwór z Australii: Ivan Milat **23:55** Zabić jak w filmie 3

ID

8:00 Powiem, kto mnie zabił **9:00** Śmiertelna perfekcja **10:00** Zaginieni chłopcy z Pensylwanii **12:00** Toksyczny układ – serial dok.
14:00 Mroczne sekrety Ameryki **16:00** Krwawa układanka **18:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć
20:00 Martwa panna młoda **21:00** Tropem dusiciela **0:00** Koszmar porwania **1:00** Kim jest ... zabójca, o którym mowa? **2:50** Żyjąc z potworem

WYDARZENIA 24

13:35 Gość „Wydarzeń" **14:00** Wydarzenia **14:35** Gość „Wydarzeń" **15:00** Wydarzenia, pogoda **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:25** Wydarzenia **17:35** Gość „Wydarzeń" **18:00** Wydarzenia, pogoda **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:15** Więcej „Wydarzeń" **19:30** Gość „Wydarzeń"
20:00 Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie

TV TRWAM

DVB T

18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Opowieści z Księgi Cnót – serial anim.
20:00 Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Święty na każdy dzień **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Retrospekcja **21:45** Stan bezpieczeństwa państwa **21:55** Legatus natus **22:35** Droga pięknego życia

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



19.00 WSPINACZKA

6:00 **FIA WEC** LIVE – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
13:00 **FIA WEC** LIVE – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
16:30 **WTCC** – Wyścig LIVE w Węgrzech
17:30 **ETCR** – Wyścig LIVE w Węgrzech
18:30 **Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné
19:00 **Wspinaczka** – PŚ LIVE w Brixen – finał boulderingu mężczyzn
20:50 **Wspinaczka** – PŚ w Brixen – finał boulderingu kobiet
22:00 **Full Contact** – mag.
23:05 **FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
0:00 **WTCC** – Wyścig w Węgrzech

TVP SPORT (DVB T)



16.35 SIATKÓWKA...

9:30 **Amp futbol** LIVE – Turniej towarzyski
11:30 **Mistrzostwa Polski Strongman Open – Białystok 2022**
12:35 **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska
14:30 **Amp futbol** – Turniej towarzyski
16:35 **Siatkówka** LIVE **mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska
19:30 **Lekkoatletyka** – MP – Suwałki 2022
21:45 **Sportowy wieczór**
22:25 **Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska
0:30 **Sporty walki** – Gala MMA Hexagone 4 w Reims

POLSAT SPORT



19.50 SIATKÓWKA...

8:30 **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów: Bułgaria – Polska
10:30 **Przetrwaj i wygraj** (8) – serial dok., Pol.
11:00 **Cafe Futbol** – mag.
12:30 **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów
14:50 **Piłka nożna** – Liga LIVE Narodów: Irlandia Północna – Cypr
16:50 **Siatkówka mężczyzn** LIVE – Liga Narodów: Francja – Polska
19:50 **Siatkówka** LIVE **mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Argentyna – Włochy
22:50 **Siatkówka** LIVE **mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Kanada
1:00 **Boks**

MTV POLSKA



18.20 CATFISH 8

6:00 **MTV Breakfast Club** – teledyski
7:55 **Program rozrywkowy**
9:40 **Niemożliwe! 14**
10:10 **Niemożliwe! 15**
12:30 **Catfish 7**
14:10 **Catfish 8**
15:05 **Catfish 5**
15:55 **Catfish 8**
16:55 **Smakowite 2** – reality show
17:25 **Niemożliwe! 23** – reality show
18:20 **Catfish 8** – reality show
22:00 **Wystajlowani** – reality show
22:55 **Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 16** – reality show
1:45 **Ekipa z Newcastle 11**

TVP ABC (DVB T)



14.50 PSZCZÓŁKA MAJA

13:10 **Ricky Zoom**
13:25 **Przyjaciele z podwórka**
14:20 **Kosmoloty**
14:50 **Pszczółka Maja**
15:15 **Ela, Oskar i Puf**
15:35 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15:55 **Mała szkoła Heleni**
16:05 **Clifford – wielki czerwony pies**
16:40 **Tobot – Galaktyczni detektywi**
17:10 **Niesamowity Dżini**
17:20 **Rodzina Treflików**
17:45 **Wissper**
18:05 **Alice i Lewis**
18:35 **Skylanders Academy**
19:00 **Heidi**
19:20 **Tupcio Chrupcio**
19:30 **Stacyjkowo**
19:40 **Super Wings**

MINIMINI+



18.35 ENCHANTIMALS:...

13:40 **Bing**
14:00 **Barbie jako** ★★ **księżniczka wyspy** – film anim., USA '07
15:30 **Marta mówi**
17:05 **Ciekawski George 11**
17:50 **Moje urodziny**
18:00 **Koci Domek Gabi**
18:25 **Chi Chi Love**
18:35 **Enchantimals: Wiosna na urodzajnych wzgórzach** – film anim., USA 2020
19:20 **Enchantimals i królewski ratunek**
19:40 **Gus. Mały – wielki rycerz**
19:50 **Barbie: My dwie**
20:15 **Enchantimals: Bal na Królewskiej Wyspie**

EUROSPORT 2

13:00 Motocross – MŚ w Teutschenthal **15:00** Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **17:00** Motocross – MŚ w Teutschenthal **19:00** Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **20:00** FIA World Endurance Championship – Wyścig 24-godzinny w Le Mans **22:00** World Touring Car Cup – Wyścig w Węgrzech **23:00** Kolarstwo – Critérium du Dauphiné

POLSAT SPORT NEWS

12:00 KOTV Classics **13:00** Jeździectwo – CSIO Sopot Horse Show 2022 **14:30** Tenis – Turniej ATP w 's-Hertogenbosch **17:50** Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Iran – Japonia **20:50** Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Holandia – Australia **23:00** Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Brazylia – Chiny

CANAL+ SPORT

14:00 Tenis – Turniej WTA w Nottingham **16:45** Grand Prix Monako. Wielkie odliczanie **18:25** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska – faza play-off **20:30** Piłka nożna: Liga hiszpańska **21:30** Boks – Gala w Londynie: Richard Riakporhe – Fabio Turchi **22:30** Premierowa jazda **22:50** Piłka nożna – 2. liga hiszpańska **1:00** News+

ESKA TV (DVB T)

8:00 Eska TV info **8:05** Podwójna Gorąca 20 **11:00** Historia jednej piosenki **12:00** Hity na czasie **13:00** Jazdy Gwiazdy **14:00** Przesłuchanie **15:00** The best of ESKA **16:00** Co się słucha? **17:00** Hity na czasie **18:00** HITY Baby One More Time **19:55** Eska TV info – pr. informacyjny **20:00** Hity na czasie **21:00** Comedy Club **23:00** Warsaw Shore – reality show

NICKELODEON

11:20 Wielkodomscy 2 **12:15** Grzmotomocni 4 **13:40** Niebezpieczny Henryk 4 **15:00** SpongeBob Kanciastoporty 10 **16:15** SpongeBob Kanciastoporty 12 **17:05** Wielkodomscy 2 **17:30** Harmidom 4 **18:25** Niebezpieczny Henryk 5 **19:20** Niebezpieczny Oddział 2 **19:50** Grzmotomocni 3 – dla młodzieży **21:10** Harmidom – anim.

DISNEY CHANNEL

10:00 Ghostforce **11:00** Tajemnice Sulphur Springs **12:00** Ogarnij to! **13:00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **14:00** Molly i Duch **14:55** Dziewczyna, chłopak, itd **15:55** Ghostforce **16:25** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **17:55** Molly i Duch **18:55** Tajemnice Sulphur Springs – serial przyg. **20:00** Gaby Duran: Galaktyczna opiekunka

ELEVEN SPORTS 1

9:30 Formuła 1 – Grand Prix Azerbejdżanu **16:00** The La Liga Santander Champions **17:00** Żużel – PGE Ekstraliga: Agred Malesa Ostrów Wlkp. – Stal Gorzów **20:00** Formuła 1 – Grand Prix Azerbejdżanu **22:00** Piłka nożna – Liga francuska: PSG – Olympique Lyon **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Real Madryt

POLSAT SPORT EXTRA

6:00 Piłka nożna – Liga Narodów **10:30** Atleci **11:00** Piłka nożna – Liga Narodów **15:00** Futbol amerykański – Europejska Liga Futbolu: Stuttgart Surge – Wrocław Panthers **17:50** Piłka nożna – Liga Narodów: Norwegia – Szwecja **20:35** Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Hiszpania – Czechy **23:30** Piłka nożna – Liga Narodów

CANAL+ SPORT 2

14:00 Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **16:00** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa **16:35** O co biega? **17:10** Sędziowie (3) **18:00** Tenis – Turniej WTA w Nottingham **20:30** 1 na 1 Extra – Ivi Lopez **21:00** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **23:00** Boks – Gala w Londynie – waga junior ciężka: Richard Riakporhe – Fabio Turchi

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** K-pop non stop **10:00** Wiadomixy **11:00** Chcesz? Masz! **12:00** Hop Bęc – program muzyczny **14:00** Pożyczone nuty **15:00** Hot Pop **16:00** Ulubiona 20 **18:00** Hot Pop **19:00** Versus w 4FUN.TV – muz. **20:00** Hity na czacie **21:00** Young Stars w 4FUN.TV **22:00** Największy muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV

POLSAT JIMJAM

14:20 Kropka. 2 **14:55** Daisy i Ollie 2 **15:15** Zgaduj z Jessem **15:25** Pszczółka Maja **15:55** Leo the Wildlife Ranger **16:20** Tropiciele zagadek 2 **16:50** Guess How Much I Love You **17:40** Taina i Strażnicy Amazonii **18:05** Ptyś i Bill **18:30** Jak borsuk z lisem **19:00** Tomek i przyjaciele 19 **19:20** Guess How Much I Love You **20:00** Daisy i Ollie 4 – anim.

DISNEY JUNIOR

10:30 Czarodziejska Cukiernia Alicji **11:00** Myszka Miki: Frajdomek **11:30** Blue **12:00** Bingo i Rolly w akcji 2 – serial anim. **15:00** Blue **15:30** Myszka Miki: Frajdomek **16:00** Spidey i superkumple **16:30** Kurczaki na tropie **17:00** Czarodziejska Cukiernia Alicji **17:30** Pidżamersi 4 **19:30** Blue **20:00** Czarodziejska Cukiernia Alicji – serial anim.

TVN TURBO

14:00 Duda kontra Szafrański **14:45** Zawodowi handlarze **15:30** Ciężarówką przez Stany **16:30** Ostatni taniec **17:45** Borys kontra gadżety **18:15** Pomoc drogowa 24h **19:05** Niemieckie autostrady **20:05** Uwaga! Pirat! **20:50** Raport końcowy **21:05** Samochód marzeń Adama Klimka **21:50** Zakup kontrolowany **22:55** Borys kontra gadżety **23:25** Ratujemy klasyki – magazyn

POLSAT PLAY

13:30 Budowlańcy **14:00** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi **14:30** Polski lombard Walusia **15:00** Polacy za granicą **16:00** Kryptonim szef Polska **17:00** Górale **19:00** Polacy za granicą – dok. **20:00** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi **21:00** Chłopaki do wzięcia **22:00** Drwale i inne opowieści Bieszczadu **22:30** Łowca pedofilów **23:30** Więzienie – serial dokumentalny

CANAL+ SPORT 5

10:30 Koszykówka mężczyzn – NBA: Celtics – Warriors **13:00** Basket Office. Over Time **13:40** Żużel – eWinner 1. liga żużlowa: Polonia Bydgoszcz – Falubaz Zielona Góra **16:00** Żużel – PGE Ekstraliga: Włókniarz Częstochowa – Apator Toruń **18:45** Żużel – PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – Motor Lublin **21:15** Magazyn PGE Ekstraliga **23:00** News+

POLO TV (DVB T)

12:00 Weekend z... **12:15** Koncert życzeń z Teresą Werner – pr. muzyczny **13:45** Wyzwania Wojtka Grodzkiego! **14:30** Disco Polo Live **15:30** Weekend z... **15:45** Disco Weekend z Blondi **17:00** Letnia Scena Polo TV **18:00** Disco Star 7 **19:30** Najlepsze z najlepszych! – pr. muz. **20:00** Wesela z piekła rodem 4 **22:00** Wesela z piekła rodem 3 **23:00** Miłość w rytmie disco

BOOMERANG

12:00 Grizzy i Lemingi **13:00** Jaś Fasola 5 **14:00** Tom i Jerry Show 3 **14:50** Lamput 3 **15:00** Tomek i Przyjaciele 25 **15:30** Grizzy i Lemingi 2 **16:00** Tom i Jerry Show 5 **16:30** Tom i Jerry w Nowym Jorku **17:00** Taffy 2 **17:10** Taffy **17:45** Lamput 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! **18:30** Ninja Express **19:00** Jaś Fasola 5 **20:00** Nowe Zwariowane Melodie – serial anim.

CARTOON NETWORK

6:00 Jabłko i Szczypior 2 **8:20** Jabłko i Szczypior – serial animowany, USA **17:40** Jabłko i Szczypior 2 – serial animowany, USA **20:20** Bakugan: Przymierze wojowników 4 **21:15** Niesamowity świat Gumballa 2 **21:35** Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe **21:50** Niesamowity świat Gumballa 2 **22:50** Niesamowity świat Gumballa 3 **23:20** Power Players – serial anim.

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo



W programie będzie można śledzić emocjonującą akcję ratunkową ze śmigłowcem.



Oto oni! Tytułowi strażnicy z Karaibów, którzy reprezentują różne służby, dbające o spokój na wyspach.

Ciemna strona Karaibów

STRAŻNICY Z KARAIBÓW • SERIAL DOKUMENTALNY
NATIONAL GEOGRAPHIC | 22:00



Widzowie zobaczą działania holenderskiej marynarki wojennej, która próbuje przejąć statek przemytników.

Najnowsza seria dokumentalna Natlional Geographic udowodni, że życie na rajskiej wyspie jest pełne niebezpieczeństw.

Karaibskie wyspy należące do Holandii — Curacao, Aruba i Saint Maarten — są popularnym kierunkiem wśród zamożnych turystów. Nic więc dziwnego, że przyciągają przestępców.

Kryminał w egzotyce

W serii „Strażnicy z Karaibów" obserwujemy kulisy codziennej pracy Holenderskiej Straży Przybrzeżnej, która przy użyciu łodzi, helikopterów ratunkowych, samolotów zwiadowczych zajmuje się wykrywaniem przemytników narkotyków, zatrzymywaniem nielegalnych imigrantów czy kontrolą nielegalnego rybołówstwa. Za kulisami ekskluzywnej turystyki rozgrywa się prawdziwy kryminał!

Za kulisami

W programie zobaczymy m.in. relację ekipy ratunkowej, udzielającej pomocy tonącemu trimaranowi czy próbę ocalenia pontonu pełnego uchodźców. Każdy dzień przynosi funkcjonariuszom nowe wyzwania, a kamera National Geographic towarzyszy im w tej niebezpiecznej, aczkolwiek fascynującej pracy. ■ AR

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA PONIEDZIAŁEK



THRILLER
POLSAT | 20:00

Kod da Vinci

Ekranizacja powieści Dana Browna. Tajemnicze morderstwo w Luwrze staje się kluczem do rozwiązania wielkiej zagadki strzeżonej przez tajemnicze stowarzyszenie. W jej rozwikłaniu uczestniczy harwardzki wykładowca. 174 min



KOMEDIA ROMANTYCZNA
TVP 2 | 20:10

Idealny ślub

Ellie przygotowuje ślub swojej siostry. Przed ceremonią niespodziewanie spotyka swojego byłego, który okazuje się być drużbą pana młodego. Gdy państwo młodzi spóźniają się na ślub, para musi ratować uroczystość. 84 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

TVP 1

DVB T

5:15 12 **Przysięga** (657) – telen. Turcja
6:05 12 **Wspaniałe stulecie** (37) – serial
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Okiem wiary** – mag. religijny, Pol.
8:00 **Wiadomości, pogoda**
8:15 12 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.
8:40 12 **Ranczo 9** (105) – obycz., Pol. 2015
9:40 **Komisarz Alex 17** – krym., Pol. 2022
10:40 12 **Ojciec Mateusz 18** (231) – krym.
11:30 12 **Leśniczówka** (543) – telen., Pol.
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12:30 **Agropogoda** – progr. informacyjny
12:40 **Magazyn rolniczy**
12:55 **BBC W JEDYNCE: Wodopój. Afrykańska oaza zwierząt** (1/3) – serial przyrodniczy, Wielka Brytania/USA 2020 (powt.)
14:00 12 **Wspaniałe stulecie** (38) – serial kostiumowy, Turcja 2011
15:00 **Wiadomości, pogoda**
15:15 12 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
15:35 12 **Gra słów. Krzyżówka** (393)
16:05 12 **Przysięga** (658) – telen., Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 12 **Tajemnice** (6) – serial kryminalny, Ukraina 2019
18:50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:20 **Sport**
19:30 **Wiadomości, pogoda**
20:10 12 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.

20

TELENOWELA



20:30 12 **Leśniczówka** (544) – Polska 2022
Beata nadal nie ufa Bartkowi. Odmawia pójścia z nim na obchód. Konrad ma dość ciągłych kłótni współpracowników. Wysyła ich na lunch.
21:05 12 **Klan Kennedych** (6) – serial historyczny, Kanada/USA 2011
Kubański kryzys rakietowy stawia Stany Zjednoczone i ZSRR na skraju wojny. W końcu Kennedy dochodzi do porozumienia z Chruszczowem.
22:00 **Gala 21. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry – Zamość 2022"** – widowisko, Polska, reż. Małgorzata Kosturkiewicz
23:15 12 **TEATR TELEWIZJI: Grand Prix Festiwalu Dwa Teatry**
0:50 16 **Kincsem. Miłość i hazard** – film przygodowy, Węgry 2017, reż. Gábor Herendi, wyk. Ervin Nagy, Andrea Petrik, Lehel Kovács, Tibor Gáspár ★★
2:55 16 **Obóz integracyjny** – komedia sensacyjna, Portoryko/USA/Wielka Brytania 2013, reż. Rob Meltzer, wyk. Megan Boone, Jean-Claude Van Damme, Kristen Schaal, Adam Brody ★★
4:30 **Notacje** – cykl dok., Polska 2017

TVP 2

DVB T

5:00 12 **Na sygnale** (147) – serial fab.-dok., Polska 2016-2017
5:30 12 **M jak miłość** (1549) – serial obyczajowy, Polska 2020
6:20 **Życie według świętego Jana Pawła II:** Cierpienie – cykl reportaży, Polska 2021
6:55 12 **Rodzinka.pl** (111) – serial komediowy, Polska 2013
7:30 12 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7:55 12 **Pytanie na śniadanie** – mag.
10:35 **Panorama**
10:40 12 **Pytanie na śniadanie** – mag.
11:15 12 **Rodzinka.pl** (267, 268) – serial komediowy, Polska 2019
12:25 **Koło fortuny** (994) – telet., Polska
13:10 12 **Zranione ptaki** (57) – serial obyczajowy, Turcja 2019 (powt.)
14:05 **Va banque** (120) – teleturniej, Pol.
14:35 12 **Na sygnale** (190) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2018
15:10 12 **Echo serca 2** (21) – serial obyczajowy, Polska 2019
16:00 **Koło fortuny** (995) – telet., Polska
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 12 **Miłość i przeznaczenie** (131) – serial obycz., Turcja 2019-2020
18:00 **Panorama**
18:15 **Va banque** (121) – teleturniej, Pol.
18:45 12 **Zranione ptaki** (58) – serial obyczajowy, Turcja 2019
19:35 12 **Barwy szczęścia** (2593) – serial obyczajowy, Polska 2022

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20:10 12 **Idealny ślub** – USA 2017, reż. James Head, wyk. Alexa PenaVega, Rafael Simón, Jeremy Guilbaut, Andrea Brooks ★★
Ellie zajmuje się przygotowaniami do ślubu siostry w Acapulco. Tuż przed ceremonią spotyka byłego chłopaka, który ma być drużbą. Sprawy się komplikują, gdy państwo młodzi spóźniają się na samolot.
21:50 12 **U Pana Boga w ogródku** – komedia obyczajowa, Polska 2007, reż. Jacek Bromski, wyk. Wojciech Solarz, Emilian Kamiński, Andrzej Zaborski, Krzysztof Dzierma ★★
0:00 12 **O mnie się nie martw 8** (6) – serial komediowy, Polska 2018
Sylwia konfrontuje się z włamywaczem, który doznaje kontuzji w jej domu. Małecka chce wezwać Mariusza. Splot wydarzeń sprawia, że z odsieczą przybywa Jurkowski.
1:00 12 **Junction 48** – dramat obyczajowy, Izrael/Niemcy/USA 2016, reż. Udi Aloni, wyk. Tamer Nafar, Samar Qupty, Salwa Nakkara, Saeed Dassuki ★★
2:40 16 **Córka** – thriller, USA 2009, reż. Luis Berdejo, wyk. Kevin Costner, Ivana Baquero, Samantha Mathis, Gattlin Griffith ★★

POLSAT

DVB T

4:40 12 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 12 **Malanowski i partnerzy** (793, 794) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2016
9:40 12 **Sekrety rodziny** (181) – serial paradokumentalny, Polska 2021
10:40 12 **Dlaczego ja?** (1030) – serial paradokumentalny, Polska 2020
11:40 12 **Gliniarze** (252) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12:50 **Wydarzenia**
13:20 12 **Interwencja** – mag. reporterów
13:40 12 **Trudne sprawy** (905) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14:40 12 **Dlaczego ja?** (951) – serial paradokumentalny, Polska 2019
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 12 **Interwencja** – mag. reporterów
16:40 12 **Gliniarze** (535) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:40 12 **Sekrety rodziny** (241) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Karol zostaje ojcem. Jego syn wygląda jednak inaczej niż oczekiwał. Mężczyzna domyśla się, że żona nawiązała romans.
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19:45 **Sport, pogoda**

THRILLER



20:00 16 **Kod da Vinci** – USA 2006, reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou, Ian McKellen ★★
Kustosz muzeum w Luwrze zostaje zamordowany. Wokół ciała umieszczono wiele tajemniczych znaków. Rozwikłać zagadkę próbuje profesor Robert Langdon, światowej sławy badacz symboli. Naukowcowi pomaga wnuczka ofiary – policyjna kryptolog Sophie Neveu.
23:15 18 **Pitbull. Ostatni pies** – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska ★★
Ginie partner Majamiego. Stołeczni policjanci stawiają sobie za punkt honoru schwytanie mordercy. Chcą także rozwiązać problem walczących ze sobą gangów z Pruszkowa i Wołomina. W tym celu Despero przenika w szeregi zaufanych ludzi przestępcy Gawrona.
2:00 16 **Gothika** – thriller, USA 2003, reż. Mathieu Kassovitz, wyk. Halle Berry, Robert Downey Jr., Penélope Cruz, John Carroll Lynch ★★
4:05 12 **Świat według Kiepskich** (17) – serial komediowy, Polska 2000

TVN

DVB T

5:15 12 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5:30 12 **Nowa Maja w ogrodzie 6** (15) – magazyn ogrodniczy, Polska 2022
5:55 12 **Akademia ogrodnika** (15) – magazyn ogrodniczy, Polska 2021
6:05 12 **Ukryta prawda** (1229) – serial paradokumentalny, Polska 2021
7:00 12 **Kuchenne rewolucje** (7): Warszawa, Salon Kulinarny – program rozrywkowy, Polska 2016
8:00 12 **Dzień Dobry TVN** – magazyn LIVE
11:45 12 **Ukryta prawda** (1062) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12:55 12 **Tajemnice miłości** (6) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 12 **Ukryta prawda** (1230, 1024) – serial paradokumentalny, Pol. 2021
16:10 12 **Ten moment** (26) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16:45 12 **Kuchenne rewolucje** (8): Brzeziny, Pizzeria Kwadrans – program rozrywkowy, Polska 2016
17:55 12 **Ukryta prawda** (1063) – serial paradokumentalny, Polska 2019
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport, pogoda**
19:55 12 **Uwaga!** – magazyn reporterów LIVE
20:10 12 **Doradca smaku** (36) – magazyn kulinarny, Polska 2022
20:15 12 **Na Wspólnej** (3439) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:55 12 **Milionerzy** (480) – telet., Polska

FILM SENSACYJNY



21:35 16 **Na własną rękę** – USA 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri, Elias Koteas, Cliff Curtis ★★
W wyniku ataku terrorystycznego na wieżowiec w Los Angeles giną żona i syn strażaka Gordy'ego Brewera. Zamach przygotował przywódca kolumbijskiej partyzantki, zwany Wilkiem. Wdowiec chce na własną rękę wytropić ukrywającego się w Ameryce Południowej przestępcę.
23:50 12 **Przez Atlantyk** (5) – reality show, Polska 2022
Nerwowa atmosfera na pokładzie eskaluje. Uczestnicy próbują załagodzić konflikt. Po wyjaśnieniu sobie niedopowiedzeń ekipa przymierza się do zjedzenia złowionej wcześniej ryby. Najpierw trzeba ją jednak przyrządzić. Pogoda zmienia się w zastraszającym tempie.
0:55 12 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2022
1:35 12 **W garniturach** (11) – serial obyczajowy, USA 2011
2:30 12 **Uwaga!** – magazyn reporterów
2:50 16 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy LIVE
4:10 **Kto was tak urządził?** – magazyn

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T


20.00 TAJEMNICA ZAWODOWA

5:00 **Szpital** (986) – serial paradokum., Polska 2019
6:00 **Idealna niania 2** (3)
6:50 **Papiery na szczęście** (11, 12) – serial obycz., Pol.
7:55 **Ukryta prawda** (1006, 939, 940) – serial paradok., Polska
11:00 **Tajemnice miłości** (25) – serial paradok., Pol. 2021
12:05 **Szpital** (987) – paradok.
13:05 **Idealna niania 2** (4)
13:55 **Sąd rodzinny** (145) – serial fab.-dok., Polska
14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (599) – serial fab.-dok., Polska
15:55 **Ukryta prawda** (628) – serial paradok., Polska
17:00 **Tajemnice miłości** (26) – serial paradok., Pol. 2021
18:00 **Opowieści małżeńskie** (15) – serial paradokum., Polska 2022
19:00 **Ukryta prawda** (990) – serial paradok., Polska
20:00 **Tajemnica zawodowa** (3, 4) – serial obyczajowy, Polska 2021
22:00 **Gra o przeżycie** ★★ – film sensacyjny, USA 1994
0:10 **Jarhead 2: W polu ognia** ★★ – dramat wojenny, USA 2014
2:20 **Druga strona medalu** (3)

TV PULS DVB T


20.00 PAKT Z MORDERCĄ

6:00 **Kobra – oddział specjalny** (14) – sens.
7:00 **Nash Bridges** (110) – serial sens., USA 2000
8:00 **Prawdziwe motywy** (19) – serial paradok., Pol.
9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (264) – serial obycz., Polska 2020
10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (479) – serial obycz., Polska 2021
11:00 **Zaklinaczka duchów 4** (65) – serial fantasy, USA 2008
12:00 **Rodzinny interes 5** (222, 223) – serial obycz., Pol. 2021
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (265, 266) – serial obycz., Polska 2020
16:00 **Prawdziwe motywy** (22, 23) – serial paradok.
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (481, 482) – serial obycz., Polska 2022
20:00 **Pakt z mordercą** ★★ – thriller, USA/Hiszpania/Niemcy 2017
21:30 **Atomic Blonde** ★★ – thriller, Niemcy/Szwecja/USA 2017
0:00 **Człowiek mafii** ★★ – film sensacyjny, USA 2015
2:00 **ZOBACZ TO! – PROGRAMY POWTÓRKOWE**

TV 4 DVB T


21.00 S.W.A.T. OBLĘŻENIE

6:00 **Strażnik Teksasu** (8, 9) – serial sensacyjny, USA 1993-1994
8:00 **Nasz nowy dom** (133)
9:00 **Pierwsza miłość** (3388) – serial obycz., Polska 2022
9:50 **Kochane pieniądze** (31) – serial paradok., Pol.
10:50 **Nowe sekrety sąsiadów** (17, 18) – serial paradok., Pol.
11:55 **Septagon** (82) – serial kryminalny, Polska 2019
12:55 **Sędzia Judy** (31, 32)
13:55 **STOP Drogówka**
16:00 **Policjantki i Policjanci** (860) – serial obyczajowy, Polska 2022
17:00 **Hawaje 5-0** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2013-2014
19:00 **Policjantki i Policjanci** (861) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (554) – serial kryminalny, Polska 2022
21:00 **S.W.A.T. Oblężenie** ★★ – film sensacyjny, USA 2017
22:55 **Wiem, kto mnie zabił** ★ – thriller, USA 2007
1:10 **Śmierć na 1000 sposobów** (7, 8) – dok.
2:10 **Benny Hill** (59) – pr. rozr.
2:50 **SuperLudzie** (11, 12)

WP DVB T


19.50 ZAPUKAJ DO MOICH...

6:00 **Money. To się liczy** (254)
6:35 **Zapukaj do moich drzwi** (121) – telen., Turcja
7:30 **Prawie po ślubie** ★★ – kom. romant., USA 2013
9:30 **Next Level Chef z Gordonem Ramsayem** (9)
10:30 **Prosto z grilla 2** (5-7)
11:20 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (45)
11:50 **WP News 11:50** (352)
11:55 **Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy** (8)
12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 7** (7)
13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (8)
14:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (12) – dok.
15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** (11) – dok.
16:48 **WP News 16:50** (352)
16:55 **Konstrukcyjne katastrofy** (3) – dok., USA
17:55 **Wielka historia** (10, 6)
18:55 **Wariaci za kierownicą 2** (4)
19:50 **Zapukaj do moich drzwi** (122) – telenowela
20:50 **Zło z bliska** (2) – dok.
21:50 **Mistrzowie Kabaretu 7** (1, 2, 8) – rozr.
1:00 **Mistrzowie Kabaretu 3** (3)

STOPKLATKA DVB T


20.00 NEXT

6:00 **Scena śmiechu** (28)
6:45 **Złotopolscy** (521, 522) – telenowela, Polska 2003
7:45 **Plebania** (480, 481) – serial obycz., Polska 2004
8:45 **Allo, Allo** (7) – kom.
9:25 **Hudson i Rex 3** (13, 14) – serial krym., Kanada 2021
11:20 **13 posterunek 2** (3, 4) – serial kom., Polska 2000
12:50 **Katastrofy w przestworzach** (5, 100) – serial dokum., Kan. 2003
14:50 **Chicago Fire 4** (2, 3) – serial obycz., USA 2015
16:45 **13 posterunek 2** (5, 6) – serial kom., Polska 2000
18:00 **Wojny magazynowe: Kanada** (9) – reality show
18:30 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (10)
19:00 **Łowcy okazji 3** (20, 21) – serial dokum., USA 2012
20:00 **Next** ★★ – thriller s.f., USA 2007, reż. Lee Tamahori
21:55 **Daredevil** ★★ – film sensacyjny, USA 2003, wyk. Ben Affleck, Jennifer Garner
0:00 **Bez litości** (6) – serial sens., Kanada/USA 2011
2:00 **Człowiek z M-3** ★★ – komedia, Polska 1968
4:00 **"Lata dwudzieste... lata trzydzieste..."** ★★★ – komedia muzyczna, Polska 1983

TTV HD DVB T

6:15 **Królowe życia 7** (22)
6:55 **Ukryta prawda** (277)
7:55 **Szpital** (868, 869)
9:55 **No to lecę!** (2)
10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (1/24)
11:55 **Szkoła** (650) – paradok.
12:55 **Ukryta prawda** (484)
13:55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 4** (8) – fab.-dok.
14:55 **Królowe życia 8** (6)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Usterka 14** (8)
16:35 **Ciężarówką przez Wietnam** (4) – dok.
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **DeFacto 8** (13)
18:30 **Złomowisko PL 7** (4)
19:45 **Express, pogoda**
20:05 **Królowe życia 11** (13)
20:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (5)
21:45 **Express, pogoda**
22:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 15** (4)
23:00 **Gogglebox. Przed telewizorem 12** (11)
0:05 **Nic do ukrycia** (5)

PULS 2 DVB T

8:45 **Marta mówi 2** – anim.
9:10 **Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody! 23** – anim.
9:45 **Little People: Mali odkrywcy 2** – anim.
10:25 **Ciekawski George 6**
11:15 **Pamiętnik Florki 2**
11:45 **Milo** – anim.
12:00 **Bing 4** – anim.
12:10 **Grizzy i Lemingi 2**
12:30 **Było sobie życie** – anim.
13:00 **Blaze i megamaszyny 3**
14:00 **Mustang: Duch wolności 2** – anim.
15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16:00 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2** – anim.
16:35 **Pingwiny z Madagaskaru** – anim.
18:35 **Smerfy** – anim.
19:00 **Psi Patrol 4** – anim.
20:00 **Dzielnica strachu** (33, 34) – krym., Pol. 2021
22:00 **Wstydliwe choroby** (2, 3) – dok., W. Bryt. 2011
0:00 **Dzielnica strachu** (32)

TV 6 DVB T

6:00 **Detektywi w akcji** (72) – fab.-dok., Pol. 2016
7:00 **SuperLudzie Extra** (19)
7:10 **Słoneczny patrol 2** (2-4) – przyg., USA 1991
10:00 **Kobra – oddział specjalny** (8) – sens.
11:05 **Galileo** (379)
12:05 **Miodowe lata** (1, 8, 26)
14:00 **Policjantki i Policjanci** (326) – obycz., Pol. 2017
15:00 **Detektywi w akcji** (179) – fab.-dok., Pol. 2017
16:00 **Instrukcja kochania** (10) – obycz., Polska 2022
17:00 **Medicopter 117** (47)
18:05 **Miodowe lata** (12, 17, 23) – serial kom.
20:00 **Galileo** (380)
21:00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (180, 181) – serial kryminalny, USA 2012
23:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (146) – krym., Polska 2017
0:00 **Hawaje 5-0** (16)
1:00 **STOP Drogówka**

METRO DVB T

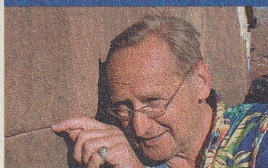
8:00 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości (UA)**
8:30 **Raport tygodnia**
9:00 **Komornicy 2** (9, 10)
10:00 **Między nami, kobietami** (7)
10:30 **Jak to jest zrobione?**
11:30 **Usterka 6** (6)
12:00 **Detektyw Monk** (4, 5)
14:00 **Dr House** (1, 2)
16:05 **Fani czterech kółek 12** (15)
17:05 **Usterka 6** (7)
17:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (3)
18:36 **Zarobić na kamperach**
19:35 **Fani czterech kółek 12** (20)
20:35 **Przystanek Bieszczady** (6)
21:35 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3** (8)
22:40 **Ciężarówką przez Stany 2** (7-9)
0:50 **Niezwykłe Stany Prokopa** (3)

TVP KULTURA DVB T

9:20 **Magiczne drzewo** ★★ – film fantasy, Polska 2008
11:00 **Dom** (6) – obycz., Polska
12:50 **Co mówią lekarze** – film krótkometr., Pol. 2009
13:30 **Reżyserzy** – serial dok.
14:15 **Trójka do wzięcia** ★★ – film obycz., Polska 2006
15:05 **Przepłyniesz rzekę** ★★ – dramat obycz., Polska 1976
16:45 **Kochankowie z Księżyca** ★★ – komediodramat, USA 2012 (s. 15)
18:30 **Informacje kulturalne**
18:50 **Karino** (4, 5) – obycz., Pol.
20:00 **Gala 21. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry – Zamość 2022"** (1)
21:15 **Julieta** ★★ – dramat obyczajowy, Hiszpania 2016
23:05 **Powidoki** – pr. publ.
23:30 **Kobiety za kamerą** (2)
0:45 **Zaproszenie dla rewolwerowca** ★★ – western, USA 1964

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA


21.30 WOJCIECH CEJROWSKI...

6:10 **Zakochaj się w Polsce**
6:45 **Okrasa łamie przepisy**
7:15 **Makłowicz w podróży**
7:50 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
8:20 **Familiada** – teleturniej
8:50 **Va banque** – telet.
9:25 **Koło fortuny** – telet.
10:05 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (119) – cykl reportaży, Polska
10:40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
11:40 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
12:10 **Familiada** – teleturniej
12:40 **Va banque** – telet.
13:15 **Czterdziestolatek** (21-ost.) – obycz., Polska
14:25 **Rodzinka.pl** (16) – serial kom., Polska 2011
14:55 **Gwiazdy opolskich kabaretonów** – pr. rozr.
15:15 **Kabaretomaniacy** (48, 49) – pr. rozr., Polska
17:25 **Szansa na sukces. Opole 2022 2** (12) – widowisko, Polska 2022
18:25 **Okrasa łamie przepisy**
18:55 **Makłowicz w podróży**
19:35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21:30 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (111, 112) – cykl reportaży
22:45 **Egzotyczne lato z Tercetem** – widowisko
0:50 **Koło fortuny** – telet.
2:10 **Hity wszech czasów** – mag. muzyczny, Polska
3:10 **Łowcy śmiechu** (5, 3)

SUPER POLSAT

DVB T


20.40 KLIK: I ROBISZ, CO...

6:05 **Wydarzenia** – pr. inform.
6:45 **SuperLudzie Extra** (8) – magazyn, Polska
6:55 **Psi Patrol** – serial anim.
8:35 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości** – anim.
9:00 **SpongeBob Kanciastoporty 11** – serial anim., USA 2018
9:30 **iCarly** (8) – serial dla młodzieży, USA 2007
10:00 **Wydarzenia 24**
10:30 **Nasz nowy dom** (21) – reality show, Polska 2014
11:30 **Tatuśkowie** (67) – serial kom., Polska 2021
12:30 **Święty** (230, 230) – serial kom., Polska 2022
13:30 **Świat według Kiepskich** (207, 143)
14:50 **Chirurdzy** (157) – serial obyczajowy, USA 2011-2012
16:10 **Więcej „Wydarzeń"** – program informacyjny
16:20 **Gość „Wydarzeń 24"** – program publicystyczny
16:55 **Nasz nowy dom** (194, 195) – reality show, Polska 2020
19:00 **Świat według Kiepskich** (566, 567)
20:00 **Święty** (232) – serial komediowy, Polska 2022
20:40 **Klik: I robisz, co chcesz** – komedia, USA 2006, wyk. Adam Sandler ★★
22:55 **Ciacho** – komedia, Pol. 2010 ★★
1:30 **Akademik** (2) – serial komediowy, Polska 2021

AXN


21.05 SEAL TEAM 5

6:25 **The Good Doctor 4** (2) – serial obyczajowy, USA 2020
7:25 **Rekrut 3** (11, 12) – serial krym., USA 2021
9:20 **S.W.A.T. 4** (7, 8) – serial sensacyjny, USA 2020
11:10 **Agenci NCIS 15** (9, 10) – serial krym., USA 2017
13:00 **Alex Rider** (3, 4) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020
14:55 **The Good Doctor 4** (2, 3) – serial obyczajowy, USA 2020
16:50 **Człowiek z bieguna** – komediodramat, USA 2014, reż. Maya Forbes, wyk. Mark Ruffalo, Zoe Saldana, Ashley Aufderheide, Beth Dixon ★★
18:45 **Nie zadzieraj z fryzjerem** – komedia, USA 2008, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, John Turturro ★★
21:00 **AXN PlayWatch** – mag.
21:05 **PREMIERA: Seal Team 5** (9) – serial sensacyjny, USA 2021
22:05 **PREMIERA: S.W.A.T. 5** (9) – serial sensacyjny, USA 2021-2022
23:05 **Zasady walki** – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2000, reż. Christian Duguay, wyk. Wesley Snipes ★★
1:40 **Bałkańska vendetta** – film sensacyjny, USA 2017, reż. Peter Malota, wyk. Jean-Claude Van Damme ★★

COMEDY CENTRAL


16.55 PRZYJACIELE 10

6:00 **Mamuśka 7** (6, 7) – serial kom., USA 2019
6:55 **Mike i Molly 6** (13) – serial kom., USA 2016
7:20 **Mike i Molly** (1) – serial kom., USA 2010
7:50 **Młody Sheldon** (11, 12) – serial komediowy, USA 2017
8:35 **Teoria wielkiego podrywu 8** (16-19) – serial komediowy, USA 2014-2015
10:30 **Przyjaciele 9** (25) – serial kom., USA 2002-2003
11:30 **Przyjaciele 10** (1-4) – kom., USA 2003-2004
13:30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (22-24) – serial komediowy, USA 2014-2015
14:50 **Teoria wielkiego podrywu 9** (1-3) – serial komediowy, USA 2015
16:00 **Młody Sheldon** (13, 14) – serial kom., USA 2017
16:55 **Przyjaciele 10** (5-10) – kom., USA 2003-2004
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 9** (4-9) – serial komediowy, USA 2015
22:30 **Pacześ Show 2** (11) – pr. rozrywkowy, Polska 2021
0:00 **Miasteczko South Park 21** – serial animowany dla dorosłych, USA 2017
0:30 **Włatcy móch 10**
1:30 **Blok Ekipa 2** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015

KINO POLSKA


20.00 PLANETA SINGLI

6:00 **Nie ma jak Polska** (23) – magazyn turystyczny
6:35 **Basia sama w domu** – komedia, Polska 2021, wyk. Magdalena Zaborniak ★★
8:30 **Ucieczka** – dramat obyczajowy, Polska 1986, wyk. Adrianna Biedrzyńska ★★
9:55 **Jak to się robi** – komedia, Polska 1973, wyk. Jan Himilsbach, Zdzisław Maklakiewicz ★★
11:40 **Beksińscy – album wideofoniczny** – film dokumentalny, Polska 2017
13:30 **Perła w koronie** – dramat obyczajowy, Polska 1971, wyk. Olgierd Łukaszewicz ★★★
15:55 **Zemsta** – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda, wyk. Andrzej Seweryn, Janusz Gajos ★★
18:05 **Kabaretowy rejs** (78, 77) – program rozr., Polska 2014-2021
20:00 **Planeta singli** – komedia, Polska 2016, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Więdłocha ★★
22:50 **Trick** – komedia sensacyjna, Polska 2010, wyk. Piotr Adamczyk, Marian Dziędziel ★★
0:50 **Zabij mnie, glino** – dramat sensacyjny, Polska 1987, reż. Jacek Bromski, wyk. Bogusław Linda ★★
3:30 **Sala samobójców** – dramat obycz., Polska 2010, wyk. Jakub Gierszał ★★★

TVP SERIALE

9:25 Złotopolscy (534) **10:00** Klan (448) **10:35** Na dobre i na złe (257) **11:40** Ranczo 7 (83) **12:30** Korona królów (89, 90)
13:30 „Ja to mam szczęście!" –ulubione skecze **13:45** Ojciec Mateusz 9 (110, 111) **15:35** Komisarz Alex 14 (169) **16:25** Komisariat (37) **16:55** Na sygnale (325) **17:35** Ranczo 7 (84, 85) **19:30** Ojciec Mateusz 9 (112) – krym.
20:25 Ojciec Mateusz 15 (192) **21:25** Ranczo 7 (86, 87) **23:20** Ojciec Mateusz 9 (113)

POLSAT 2

10:00 Na ratunek 112 (560) **10:30** Sekrety rodziny (120) **11:30** Dlaczego ja? (998) **12:30** Nasz nowy dom (217) – reality show
13:30 Świat według Kiepskich (559-561) **15:00** Trudne sprawy (1007) **16:00** Nasz nowy dom (218) **17:00** 48h. Zaginieni (20, 21) **19:00** Gliniarze (500)
20:05 Wydarzenia **21:00** Gliniarze (501) **22:00** Dlaczego ja? (1039) **23:00** Świat według Kiepskich (271, 272) **0:00** Malanowski i partnerzy (640, 641)

FOX

5:30 Kości 10 (14-17) **9:10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8) **10:05** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (18) **11:00** Castle 7 (6, 7) **12:50** Mentalista 7 (3, 4) – krym.
14:40 CSI: Vegas (5, 6) **16:30** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (19, 20) **18:20** Szpital New Amsterdam (6, 7) – obycz., USA
20:10 Lucyfer 2 (1) **21:05** Big Sky 2 (12) **22:00** Dziewczyna mojego kumpla – kom. romant., USA 2008 **0:05** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (8) **1:00** Castle 7 (6)

POLSAT CC EXTRA

7:00 Allo, allo! 6 (7, 8) **8:10** Dwóch i pół 7 (9, 11, 12-14) **10:30** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (2) **12:30** Świat według Kiepskich (1, 2) – kom., Pol.
13:30 Przyjaciele 9 (17-20) **15:30** Co ludzie powiedzą 2 (1-3) **17:30** Świat według Kiepskich (7-9) **19:00** Niania 8 (12, 13) – kom.
20:00 Przyjaciele 9 (21, 22) **21:00** Co ludzie powiedzą 2 (4, 5) **22:25** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (3) **0:20** Spadkobiercy (3) **1:20** Rodzina zastępcza (46-49)

KINO TV

6:10 Afryka – wyprawa na safari – film dok. **8:00** Komisarz Rex (4) **9:00** 13 posterunek 2 (28) **9:45** Mistrzyni kierownicy – film obycz., USA 2008 **11:35** Poirot (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2008
13:25 Panna Marple: Zatrute pióro – kryminał, USA 2006 **15:40** W rodzinie – kom. krym., Fr. 2008 **17:15** I tak Cię kocham – kom. romant., USA 2017 **19:55** Poirot
21:00 Skok – dramat kryminalny, USA/Kanada 2001 **23:10** Łowcy nagród 2 – film sens., USA 1997

TVP POLONIA

15:00 Wiadomości **15:20** Figu Migu na planecie Czochras **15:40** Wieczór z Wiadomirkiem **15:45** Ale talent **16:00** Leśniczówka (350) **16:30** Barwy szczęścia (2565) **17:00** Teleexpress **17:20** Przygody pana Michała (2, 3) **18:30** Informacje kulturalne **18:55** INFO V4+ **19:20** Polacy światu **19:30** Wiadomości
20:05 Sport, pogoda **20:20** Czas honoru 4 (48, 49) **21:55** Zoom Polonii **22:05** Polonia 24 **22:35** Fajna Polska **23:30** Leśniczówka (350) **0:00** Midnight News

POLSAT FILM

6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (2-4) **7:30** Nasz nowy dom (236) **8:30** Przyjaciółki (167, 168) **10:30** Świat według Kiepskich (175, 176, 218, 20, 21, 193) – serial komediowy, Polska 2006
13:45 Za niebieskimi drzwiami – film familijny, Pol. 2016 **15:50** Spider-Man 2 – film przyg., USA 2004 **18:30** Wyścig – film sensacyjny, USA/Kanada/Australia 2001
21:00 Linia życia – horror s.f., USA/Kan. 2017 **23:20** Łatwa dziewczyna – komedia, USA 2010 **1:15** Gliniarze (289, 290, 514, 515)

FOX COMEDY

5:20 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (11-14) **7:20** Simpsonowie 27 **9:20** Daleka Północ (6, 7) **10:10** Brooklyn 9-9 (11, 12) **11:00** Jak poznałem waszą matkę 6 (9-12) – serial komediowy, USA 2010
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (24-27) **15:00** Skrzydła 2 (12-15) **17:00** Diabli nadali (11-14) **19:00** Bajer z Bel-Air (12-15) – kom., USA 1993
21:00 Family Guy: Głowa rodziny 19 **23:30** Premiera: Daleka Północ 2 (9, 10) **0:30** Futurama **1:50** Simpsonowie 27 **3:30** Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (11-14)

NOWA TV

DVB T

9:40 Na ratunek 112 (22, 23) **10:40** Szpital dziecięcy (11) **11:40** Gliniarze (6) **12:40** 48h. Zaginieni (24) – serial krym., Polska 2021
13:40 Świat według Kiepskich (91-93) **15:05** Chłopaki do wzięcia (6, 7) **16:15** Rolnicy. Podlasie (9) **17:15** Polacy za granicą (3) **18:15** Bogaty dom – biedny dom (1) **19:15** Więzienie (12, 1) – dok., Polska
20:00 48h. Zaginieni (18) **21:00** Zdrady (16) **22:00** Grey's Anatomy: Chirurdzy 11 (9) **22:55** Kabaretowa Dynastia (3, 4) **0:50** Historie o duchach 3 (5)

ZOOM TV

DVB T

7:55 Kalejdoskop Polski (4) **8:25** Miejskie gliny (6) **8:45** Codotwórcy 2 (11, 12) **10:35** Polskie złote rączki (2) **11:40** Zjawiska paranormalne 2 (1) **12:40** Wybryki przyrody (6)
13:40 Co ludzie powiedzą? 3 (4, 5) **15:05** Gang Olsena idzie na wojnę – komedia sens., Dania 1978 **17:15** Świat według Bundych (15-18) **19:30** I love kabaret (5)
20:25 Hity polskiego kabaretu 5 (24, 25) **22:25** Gadżet show (7) **23:00** Magia nagości. Niemcy (4) **0:00** Magia nagości. Włochy (8)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 TRUDNE SŁÓWKA

9:55 Ten okropny rok – obycz., USA 2001 ★
11:45 Porwana: Historia Carliny White – dramat obyczajowy, Kanada 2012 ★★
13:35 Love Story – melodramat, USA 1970 ★★★
15:30 Ring of Fire – dramat biograf., USA 2013 ★★
17:15 Gorąca linia – komediodramat, USA/Niemcy 2000 ★★
19:05 Książę Harry i Meghan: Miłość wbrew regułom – film biograficzny, USA 2018 ★★
21:00 Trudne słówka – komedia romantyczna, USA 2004 ★★
23:30 Seks, kłamstwa i kasety wideo – obycz., USA 1989 ★★

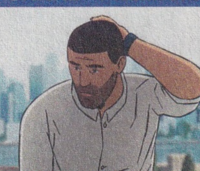
HBO



21.40 DZIECKO

8:10 Piękny umysł – dramat psychologiczny, USA 2001 ★★★
10:25 Batman – film sensacyjny, USA 2022 ★★
13:20 Transformers: Zemsta Upadłych – film s.f., USA 2009 ★★
15:50 Lodowy szlak – film sensacyjny, USA/Kanada 2021 ★★
17:40 Nie oddychaj 2 – thriller, USA 2021 ★★
19:20 Obsesja Eve 4 (7)
20:10 Miłość ponad czasem (5)
21:10 Barry 3 (8)
21:40 PREMIERA: Dziecko (8)
22:15 Respekt: Królowa soul – dram. biograf., USA/Kanada 2021 ★★
0:40 Diuna – film s.f., USA 1984 ★★

CANAL+ PREMIUM



21.00 PRZEŻYĆ

11:55 Pieniądze to nie wszystko – komedia, Polska 2001 ★★
13:45 Fantastyczna czwórka – s.f., W. Bryt./Niem./USA 2015 ★★
15:25 Wall Street: Pieniądz nie śpi – dramat obyczajowy, USA 2010 ★★
17:35 Natasza Urbańska. Rajd 44 – koncert – koncert
18:55 Łapu-capu
19:05 Droga zwycięzcy – dram. obycz., USA ★★
21:00 PREMIERA: Przeżyć – film dok.
22:30 Jeźdźcy sprawiedliwości – komediodramat, Dania/Finlandia/Szwecja 2020 ★★
0:25 Miłość, seks & pandemia (1, 2)

PARAMOUNT NETWORK



20.00 MISSION:...

7:00 Elektra – film przygodowy, Szwajcaria/USA/Kanada 2005 ★★
9:00 Ali – dramat biograf., USA 2001 ★★
12:30 Trener – dramat obycz., USA/Niem. '05 ★★
15:25 Czekolada – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2000 ★★
18:05 Allo, Allo 6 (5)
18:45 Co ludzie powiedzą (6)
19:20 Co ludzie powiedzą 2 (1)
20:00 Mission: Impossible 2 – film sens., USA/Niemcy 2000 ★★
22:45 Adrenalina – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2006 ★★
0:55 Straszny film 2 – horror komediowy, USA 2001 ★★

TVP KOBIETA DVB T



21.30 STAWIAM NA...

7:45 Więzień miłości
8:45 M jak miłość (336)
9:40 Dzikie pszczoły
10:50 Wielka zamiana
12:00 Pytanie na śniadanie – pobudka
12:20 Pytanie na śniadanie – magazyn
14:55 Okrasa łamie przepisy – magazyn
15:30 Ojciec Mateusz 22
17:20 Piękno, zgłoś się!
17:50 Dzikie pszczoły
18:55 Jutro należy do nas (8) – krym.
19:30 Wspaniałe stulecie (38)
20:30 Sześć sióstr (24)
21:30 Stawiam na miłość – komedia romant., USA 2017 ★★
23:10 Wojenne dziewczyny 2 (24)

TVN STYLE



21.50 KOBIETA NA...

8:15 Co za tydzień
8:45 Ostre cięcie (11)
9:25 Ugotowani (9)
10:25 Perfekcyjna pani domu (12)
11:30 Kuchenne rewolucje (2)
12:35 Jestem z Polski
14:40 Miasto Kobiet (4)
15:45 Zgłoś remont (7)
16:45 Ugotowani (3)
17:45 Kuchenne rewolucje (8)
18:50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (11)
19:30 Ach, ten ślub! (9)
20:35 Nieoczywiste miejsca (7)
21:05 Ostre cięcie (5)
21:50 Kobieta na krańcu świata (1/9)
22:25 Mieszkanie na miarę (3)
23:25 Bez tabu (4)

CBS REALITY

13:00 Loty na granicy śmierci 2 (7) **14:00** Hardcorowy lombard 3 (8-11) **16:00** Na straży amerykańskich granic (9, 10) **17:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 3 (1, 2) **18:00** Na straży australijskich granic 8 (9-12)
20:00 Patrol na autostradach Nowej Zelandii 15 (7, 8) **21:00** Elita wydziału zabójstw 2 (7) **22:00** Zabiłam dla niego 2 (6) **23:00** Nadmorskie zbrodnie 3 (5)

HBO 2

14:05 Randkowanie w Nowym Jorku – kom., USA 2021 **15:40** Jak wywołałem byłą żonę – kom. fantasy, Australia/USA/W. Bryt. 2020 **17:20** Zjazd – komediodram., USA 2020 **18:50** Spider-Man: Homecoming – film przyg., USA 2017
21:00 Baby Driver – film sens., W. Bryt./USA 2017 **22:55** Marzenia o Manhattanie (5) **23:30** Plan A – dram. wojenny, Niem./Izrael 2021

CANAL+ FILM

16:30 David Byrne: American Utopia **18:15** Jak rozmawiać z psem – komedia, Chiny/USA/Wielka Brytania **19:45** Łapu-capu
20:00 Free Guy – komedia fantasy, Kanada/USA 2021 **21:50** Bodyguard i żona zawodowca – thriller, Francja/Szwecja/Bułgaria/USA/Wielka Brytania 2021 **23:45** Na rauszu – komediodramat, Dania/Holandai/Szwecja 2020

WARNER TV

7:40 Ostry dyżur 4 (5, 6) **9:30** Dzień za dniem 3 (11, 12) **11:30** Doktor Quinn 3 (14, 15) – serial obycz.
13:25 Ostry dyżur 4 (5, 6) **15:15** Dzień za dniem 3 (12, 13) **17:10** Ostry dyżur 4 (7, 8) **19:10** Zgadnij kto – kom. romant., USA '05
21:15 Akademia policyjna – komedia, USA 1984 **23:15** Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985

POLSAT CAFÉ

11:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (59) **12:00** Fajka pokoju
13:00 Demakijaż (146) **13:30** Top Chef (31) **15:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (56, 1) **17:00** Bogaty dom – biedny dom (29) **18:00** Nasz nowy dom (199, 200)
20:00 Zdrady (134) **21:00** Więzienie kobiet (2, 3) **22:00** Gry małżeńskie (82) **23:00** Zdrady (152)

TLC

13:00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania **14:00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **16:00** Historie wielkiej wagi **17:00** Siostry wielkiej wagi **18:00** Mistrzowie remontu (1) **19:00** Dr Pryszczylla
20:00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia **21:00** Premiera: Wiza na miłość 9 (4) **23:00** Premiera: Wiza na miłość: pościelove rozmowy (4)

EPIC DRAMA

10:15 Sprawy Frankie Drake 3 (9) **11:10** Detektyw Murdoch 15 (17) **12:10** Endeavour: Sprawy młodego Morsa 6 (3) – serial krym.
14:00 Inspektor George Gently 2 (3) **15:55** Hawaii 5.0 (8, 9) **17:50** Agenci NCIS 8 (16-18) – serial sens., USA
20:30 Detektyw Murdoch 15 (18) **21:30** Endeavour: Sprawy młodego Morsa 8 (3-ost.) **23:25** Detektyw Murdoch 15 (18)

HBO 3

15:30 Wampiry: Dziedzictwo 4 (4) **16:15** Ostatni komers – dram. obycz., Pol. 2020 **17:45** Kac Vegas – kom., USA/Niem. 2009 **19:25** Ostatnia nocka – komediodramat, USA 2020
21:00 Premiera: Miłość ponad czasem (5) **22:00** Premiera: Barry 3 (8) **22:30** Dziecko (8) **23:05** Poza podejrzeniem – kryminał, USA/Mongolia 2019 **0:50** Miłość ponad czasem (5)

ALE KINO+

16:50 Daniel Day-Lewis, geniusz z Hollywood **17:50** Kochany tato **18:10** Borg/McEnroe. Między odwagą a szaleństwem – dramat biograficzny, Szwecja/Dania/Finlandia 2017
20:10 Droga do zapomnienia – dram. biograf., Australia/Wielka Brytania/Szwajcaria 2013 **22:15** Nadzieja – melodramat, Norwegia/Szwecja/Dania 2019 **0:30** Westwall. Spisek (3, 4)

13 ULICA

12:00 Agenci NCIS: Los Angeles 10 (15, 16)
14:00 Prawdziwe zbrodnie: Kobiety, które zabijają 20 (9) **15:00** Wypadek, samobójstwo czy morderstwo 2 (12) **16:00** Dowody zbrodni 2 (16, 17) **18:00** Chicago P.D. 5 (18, 19) – krym., USA
20:00 Agenci NCIS: Los Angeles 10 (17, 18) **22:00** Zabiłam swojego męża (1, 2) **0:00** Dowody zbrodni 2 (16, 17) – serial krym., USA

ROMANCE TV

14:10 Kalosze szczęścia – baśń film., Niemcy 2018 **15:30** Anna Karenina – film kostium., Wł./Fr./Hiszp./Litwa/Niemcy 2013 **18:05** Talar szczęścia – baśń filmowa, Niemcy 2021
20:00 Dwie w środku życia – kom., Niem. 2014 **21:55** Zwierzyniec doktor Mertens (14) **22:55** Niania: Misja Afryka – kom., Niem. 2018 **0:50** Dwie w środku życia – kom., Niem. 2014

HGTV

17:00 Dorota inspiruje 3 (4) **18:00** Totalne remonty Szelągowskiej 3 (2) **19:00** Nowe życie na Karaibach 15 (14) **19:30** Nowe życie na Karaibach 14 (1)
20:00 Moje miasto, mój dom 5 (5) **20:55** Polowanie na ogród 7 (3) **21:30** House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (7) **22:00** Nowe życie w starym domu 3 (6) **23:00** Recepta na stary dom 4 (1/8)

FILMBOX PREMIUM HD

12:55 Weekend z królem – dramat biograficzny, Wielka Brytania 2012
14:30 Dorośli – kom., Fr./Szwecja 2008 **15:55** Letnie wino – dram. obycz., USA 2013 **17:25** Między wierszami – dram. obycz., USA 2012 **19:05** Złote wrota – dram. przyg., Wł./Fr. 2006
21:00 Sąd o umarłym – dram. biograf., Szwecja/Norwegia 2012 **23:05** Pan Pip – dram. obycz., Australia/Nowa Zelandia/USA 2012

CINEMAX

14:30 Fantastyczne – komedia, Kanada 2019 **16:20** Młoda Juliette – komediodramat, Kanada 2019 **18:00** Sekretne życie Waltera Mitty – komedia obyczajowa, USA 2013
20:00 Co każdy skaut wiedzieć powinien – thriller, W. Bryt. 2009 **21:35** Dziewczyna i pająk – dram. obycz., Szwajcaria 2021 **23:15** Bosy imperator – komediodram., Belgia/Hol./Chorwacja/Bułgaria 2019

TVN FABUŁA

12:25 Zakochani po uszy (131)
13:00 Lekarze (4) **14:00** Brzydula 2 (260, 261) **15:05** Kino Buzz Top 5 (12) **15:15** Usta Usta (8) **16:15** 39 i pół (8) **17:15** Zawieruchy przepis na kino (21) **17:40** Złoty kompas – film przygodowy, USA/W. Bryt. 2007
20:00 Romeo musi umrzeć – film sens., USA 2000 **22:30** Atak na posterunek – film sens., USA/Fr. 2005 **0:40** Dwanaście małp – film s.f., USA 1995

CANAL+ DOMO HD

16:00 Grunt to ogród 2 (11) **16:30** Wyzwanie – nowe mieszkanie 14 (2) **17:00** Gardeners' World 11 (17) **18:00** Ucieczka na wieś 20 (39) **18:50** George Clarke – projekty do poprawy (3) **19:40** Daleko od miasta 7 (2) – serial dok., Polska
20:10 Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 4 (2) **21:00** Wielkie Projekty: Szwecja (9) **22:00** Zachwycające kurorty Tajlandii (9, 10) **23:00** Ekstremalne projekty (5)

CANAL+ KUCHNIA

15:30 Jakubiak lokalnie 2 (11) **16:00** Premiera: Żołądek czy rozsądek 9 (11, 12) **17:00** Jamie Oliver: po prostu warzywa (1) **18:00** Francuskie wędrówki Julie 8 (5) **19:05** Jakubiak rozgryza Włochy (3) **19:35** U sąsiadów w kuchni 9 (6)
20:05 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 4 (1, 2) **21:45** John i Lisa – razem w kuchni (3, 4) **23:35** James Martin: wielka brytyjska przygoda (9, 10)

FOOD NETWORK

14:30 Ugotowani (10) **15:30** Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (10, 11) **17:00** Kulinarny rejs po Polsce (15, 16) **18:05** Polska na patelni (2) **18:35** Kuchnia dla odważnych (4) **19:10** Tak smakuje dziękuję (4) **19:40** Sexy kuchnia Magdy Gessler (1, 2) – mag., Polska
20:45 Wiosenny turniej wypieków (7) **21:45** Kraina słodyczy (6) **22:45** Szaleni cukiernicy (1/13) **23:15** Bake Off Włochy (14)

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



21.00 NIC DO UKRYCIA 2

10:00 Gorączka złota
11:00 Alaska: Ostatni przystanek
12:00 Miliony Escobara
13:00 Nagi instynkt przetrwania
14:00 Łowcy opali (18)
15:00 Złomowisko PL (2)
16:00 Gorączka złota (22)
17:00 Nic do zgłoszenia (4)
18:00 Fani czterech kółek – samochody marzeń (8)
19:00 Złomowisko PL (4, 7)
21:00 PREMIERA: Nic do ukrycia 2 (1) – dok.
22:00 PREMIERA: Łowcy klasyków
23:00 Fani czterech kółek – samochody marzeń (9)
0:00 Fani czterech kółek
1:00 Hot rody wg Kindiga

NATIONAL GEOGRAPHIC



22.00 STRAŻNICY Z...

12:00 [12] Tajemnice podwodnych wraków
13:00 Odludna wyspa (3)
14:00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (6)
15:00 [12] Megalotnisko w Dubaju (4)
16:00 [12] DNA maszyn (9)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – best of
18:00 [12] Niezwykłe zjawiska pogodowe (7, 8)
19:00 [12] Katastrofa w przestworzach
21:00 [12] PREMIERA: Ostatni lot: Anatomia katastrofy (6)
22:00 [12] PREMIERA: Strażnicy z Karaibów (1)
23:00 [12] Katastrofa w przestworzach

TVP HISTORIA

DVB T



20.35 AMERYKA...

9:25 Sensacje XX wieku
10:20 [12] Jak powstawały kontynenty (3)
11:20 W PRL-u
11:50 Wojna domowa (13)
12:50 [12] Rzeka życia – dramat obycz., USA 1992 ★★
15:00 [12] Wszystkie kolory świata
15:55 Kreacje matki natury – film dok.
16:55 Flesz historii (593)
17:20 [12] Pogranicze w ogniu (22)
18:30 Było, nie minęło...
19:00 [12] Spór o historię
19:35 [12] Kornel – film dok.
20:35 Ameryka, ojczyzna przybyszów (2-ost.)
22:30 Drobny, kruchy człowiek – film dok.
23:30 [16] Wojna o trony. Prawdziwa historia Europy 2 (4)

FOKUS TV

DVB T



19.00 POSZUKIWACZE...

8:25 [12] Poszukiwacze historii (5)
8:50 Pogromcy mitów (4)
9:50 Supermaszyny (6)
10:50 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (2)
11:50 Starożytni kosmici
12:50 Kryptonim szef (12)
13:45 [12] Rolnicy. Podlasie
15:45 [12] Gwiazdy lombardu (38-42)
18:00 [12] Poszukiwacze złota w Australii (9)
19:00 [12] PREMIERA: Poszukiwacze złota w Australii (10)
20:00 [12] Wojny magazynowe (6, 7)
21:00 [12] Wojny przewoźników (6, 7)
22:00 [12] Starożytni kosmici (18, 19)
0:00 Nieodkryte sekrety II wojny światowej

TVP INFO

DVB T



19.58 GOŚĆ „WIADOMOŚCI"

8:15 Serwis Info
8:18 Minęła ósma
9:00 Serwis Info
9:11 Minęła dziewiąta
9:40 Plan dnia
10:00 Serwis Info
12:00 Info Raport
13:29 Serwis Info
15:29 Info dzień
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra
17:30 O co chodzi
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info
18:37 O tym się mówi
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Serwis Info
21:50 W tyle wizji
22:25 Serwis Info
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór

TVN 24



20.00 KROPKA NAD I

10:00 Serwis informacyjny
10:55 Biznes
11:00 Serwis informacyjny
11:55 Biznes
12:00 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:10 Serwis informacyjny
19:30 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i
20:35 [12] Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu

DISCOVERY SCIENCE

6:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 8:00 Jak działa Ziemia 11:00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda
13:00 Podziemne sekrety 15:00 Jak działa wszechświat? 18:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
21:00 Jak działa wszechświat? 23:00 NASA – archiwum tajemnic 1:00 Jak działa wszechświat? 3:36 Kosmiczna mapa skarbów

NAT GEO WILD

12:00 Cuda Afryki
13:00 Wrogi świat 14:00 Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki 15:00 Zwierzaki w amoku 3 16:00 Niezwykły dr Pol 17:00 Cesar Millan na ratunek 2 18:00 Ratownicy z Alaski 19:00 Kowboj z australijskiego buszu – serial dok.
20:00 Kierunek Wild: Dzika Australia 21:00 Niezwykły dr Pol 23:00 Zwierzaki w amoku – serial dok.

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe 10
13:05 Wojny magazynowe 13 14:30 Nowe życie starych domów 4 – pr. rozrywk. 15:20 Wykute w ogniu 7 16:15 Wykute w ogniu 6 17:10 Ludzie gór 6 19:05 Bitwy magazynowe 2
20:00 Starożytni kosmici 12 21:00 Wyrwane głębinom – serial dok. 22:00 Zaginione skarby templariuszy 23:00 Gwiazdy lombardu 23

BBC BRIT

12:05 Alpejscy ratownicy
13:05 Top Gear 8 14:20 Szef jak szpieg USA 10 15:20 Graham Norton Show 28 16:25 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy 17:30 Top Gear 12 18:30 Garaż Guya Martina 19:35 Top Gear 8
20:55 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy 22:00 Garaż Guya Martina 23:00 Jak kupić najdroższe auta świata

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti 8:00 Nowy dzień 10:00 W rytmie dnia 12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń" 16:30 W rytmie dnia 17:30 Punkt widzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:25 Gość „Wydarzeń"
20:00 Debata dnia 21:00 Raport 21:50 Wydarzenia wieczorne 22:30 Dzień na świecie 23:30 Obraz dnia

TVN 24 BIS

11:55 Kijek w kosmosie 12:20 Kawa na ławę
13:35 Loża prasowa 14:40 Fakty po Faktach 15:20 Kijek w kosmosie 15:30 Horyzont 16:00 Dzień na świecie 18:30 Fakty o świecie 19:00 Fakty 19:30 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i 20:20 Fakty o świecie 21:00 Rozmowy dnia 21:50 Dzień na BiS 23:00 Czarno na białym – magazyn

TRAVEL CHANNEL

15:15 Człowiek kontra jedzenie 15:45 Dziwaczne potrawy 16:45 Niezwykłe Stany Prokopa 18:45 Dziwaczne potrawy 19:15 Szokujące potrawy
20:15 Rodzina na campingu 21:15 Kossakowski. Nieoczywiste 21:50 Michniewicz: Inny świat 22:20 Porada na weekend 22:50 Urlop w kraju 23:20 Bimbrownicy: wielkie grillowanie – serial dok.

DTX

13:10 Ciężarówką po antypodach 14:10 Królowie asfaltu 15:10 Fani czterech kółek 17:10 K2 – kierowców dwóch 17:40 Absurdy drogowe 18:10 Wydobyte spod rdzy 19:10 Chłopcy z komisu – serial dok.
20:10 Garage Squad 21:10 Ale jazda 22:10 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii 23:10 A8 – autostrada na Zachód

POLSAT VIASAT HISTORY

12:40 Wojenne fabryki
13:35 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu 14:35 Mity: Tajemnice ludzkości 15:50 Konspiracje 16:45 Starożytna apokalipsa 17:50 Morderstwo na kolei 18:50 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu 19:50 Grobowce Egiptu
21:00 USS Indianapolis: Na pastwie rekinów 21:55 Bitwa o Kretę 23:05 Życie w kraju Hitlera

BBC EARTH

12:50 Zmiany klimatu: fakty
13:55 W okowach mrozu 9 15:50 Życie na pustkowiu 5 16:50 Ameryka Północna z Simonem Reeve'em 17:55 Wielka australijska przygoda 18:55 Lodowe miasto: Życie na krawędzi – serial dok. 19:55 Lądowanie na Księżycu
20:55 Życie na pustkowiu 3 21:55 W okowach mrozu: Kanada 23:00 Wielka australijska przygoda

POLSAT NEWS 2

16:10 #Jesteśmy dla dzieci 16:40 Interwencja – taka jest Polska 17:30 Wydarzenia 17:45 Więcej „Wydarzeń" 18:05 #Jesteśmy dla dzieci 18:35 Z klimatem i z pasją 19:05 #Jesteśmy dla dzieci 19:35 Interwencja – taka jest Polska
20:15 Interwencja 20:35 Państwo w państwie 22:00 Interwencja 22:20 Wydarzenia 22:50 Gość „Wydarzeń" 23:20 Debata dnia

TVP 3

DVB T

15:20 Agape 15:50 Przepis na dziś 16:00 Antenowe remanenty 16:30 Program lokalny 16:45 Express regionów 17:00 Program lokalny 17:30 Głos regionów 18:00 Program lokalny
20:20 Przysięga 21:10 Info Wilno 21:25 Dziennik regionów 21:30 Program lokalny 21:50 Studio LOTTO 22:00 Dziennik regionów, pogoda 22:17 Kryminalna siódemka

CANAL+ DOKUMENT

9:05 Chwile szczęścia 10:50 Polska z góry 4 11:50 Futbolowa gorączka. Jak powstawała Premier League
14:00 Cała prawda o testosteronie 15:00 Legendy komedii 4 16:35 Apokalipsa mody 17:35 W poszukiwaniu Planety B 19:10 David Blaine – więcej niż magia
20:00 Duch zrujnował moje życie 20:50 Historia fantasy 22:40 Lennox Lewis: historia mistrza 0:20 Selma 2:00 O co biega?

PLANETE+

9:00 Ludzie morza 11:00 Zachwycająca Północ 12:00 Świat w skali makro
14:00 Amazonia – raj w ogniu 16:00 Niezwykłe podróże koleją 17:00 Dzika Brazylia 18:00 Świat z góry 9 18:30 Polska z góry 6 19:00 Wiatr 2
21:00 Koloseum – cud rzymskiej pomysłowości 22:00 Rzymskie legiony budowniczych 23:00 Kodeks dziwolągów 0:30 Gitara – broń XX wieku

CI POLSAT

14:15 Łowca zbrodni 7 15:10 Kryminał Wronki 15:40 Polskie zabójczynie 16:05 48 godzin 24 17:05 Więzy zbrodni 18:05 Mordercze związki 19:05 Morderca na pokładzie 2 – serial dok.
20:00 Kobiety, które zabijają 16 21:00 Szarlatan czy mesjasz 22:55 Jak przeżyć zbrodnię 23:55 Kobiety, które niosły śmierć 9 0:50 Dzieci, które zabijają 3 1:45 Morderca na pokładzie 2

ID

10:00 W sieci kłamstw 12:00 Oczami ofiary
13:00 Odkrywając zło 14:00 Śmierć na drugą zmianę 16:00 Zbrodnie godne Hollywood 18:00 W imię sprawiedliwości
20:00 W imię sprawiedliwości 4 21:00 Mój sąsiad morderca 22:00 Martwa panna młoda 23:00 Koroner: na tropie zbrodni – serial dok. 1:00 Geneza grzechu 2:50 W imię sprawiedliwości

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia 12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 Wydarzenia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń" 16:20 Gość „Wydarzeń 24" 16:45 Wydarzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:25 Gość „Wydarzeń"
20:00 Wydarzenia 21:50 Wydarzenia wieczorne, pogoda 22:30 Wydarzenia 1:00 Dzień na świecie 1:25 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny

TV TRWAM

DVB T

16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Zew natury 16:55 Świadkowie – cykl rep. 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja w par. pw. Najczystszego Serca Maryi
20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski punkt widzenia 22:00 Mojżesz – 10 przykazań

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



20.30 FIA WEC

10:30 WTCC – Wyścig w Węgrzech
11:00 ETCR – Wyścig w Węgrzech
12:00 Wspinaczka – PŚ w Brixen
14:00 FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
16:00 Kajakarstwo górskie – PŚ w Pradze
17:30 Wspinaczka – PŚ w Brixen
19:30 Judo Show – mag.
20:30 FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
21:35 Kolarstwo – Across The Hageland
22:30 Kolarstwo – Critérium du Dauphiné
0:00 World Touring Car Cup – Wyścig w Węgrzech

TVP SPORT (DVB T)



20.20 PIŁKA NOŻNA

8:00 Amp futbol – Turniej towarzyski
11:00 Piłka nożna – El. MŚ: Zjednoczone Emiraty Arabskie – Australia
13:05 Lekkoatletyka – MP – Suwałki 2022
15:30 Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska
17:25 Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska
19:30 Piłka nożna LIVE – Przed meczem: Polska – Belgia
20:20 Piłka nożna LIVE – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja
23:00 Sportowy wieczór
23:40 Piłka nożna LIVE – El. MŚ – finał baraży

POLSAT SPORT



20.35 PIŁKA NOŻNA

8:30 Cafe Futbol – mag.
10:00 Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska
12:30 Atleci – mag.
13:00 Tenis LIVE – Turniej ATP w Londynie – 1. runda gry pojedynczej
15:50 Piłka nożna LIVE – Liga Narodów – mecz: Kazachstan – Słowacja
18:00 Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska
19:30 Formuła 1 – Grand Prix Azerbejdżanu
20:35 Piłka nożna LIVE – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja
23:30 Piłka nożna LIVE – Liga Narodów – skróty meczów

MTV POLSKA



22.00 EKIPA Z NEW...

6:00 MTV Breakfast Club – teledyski
9:15 Nastoletnie matki OG – dok.
12:50 Smakowite 2
14:40 Catfish 4
16:30 Niemożliwe! 19
17:25 Niemożliwe! 23
18:20 Catfish 8 – reality show
21:00 Niemożliwe! 24 – reality show
21:30 Niemożliwe! 21 – reality show
22:00 Ekipa z New Jersey. Rodzinne wakacje – reality show
22:55 Masakracja – pr. rozrywkowy
23:25 Niemożliwe! 21 – reality show
23:55 Warsaw Shore Winter Camp
0:50 Niemożliwe! 21

TVP ABC (DVB T)



17.20 RODZINA TREFLIKÓW

15:15 Ela, Oskar i Puf
15:35 Figu Migu na planecie Czochras
15:55 Mała szkoła Helenki
16:05 Clifford – wielki czerwony pies
16:40 Tobot – Galaktyczni detektywi
17:10 Niesamowity Dżini
17:20 Rodzina Treflików
17:45 Wissper
18:05 Alice i Lewis
18:35 Skylanders Academy
19:00 Heidi
19:20 Tupcio Chrupcio
19:30 Stacyjkowo
19:40 Super Wings
19:50 Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom
20:00 Sąsiedzi

MINIMINI+



18.15 CHI CHI LOVE

12:15 Tomek i przyjaciele 22
12:40 Gus. Mały – wielki rycerz
12:50 Moje urodziny
13:00 Strażak Sam 13
13:30 Bing
14:00 Ciekawski George 3
15:15 Marta mówi
16:30 Koci Domek Gabi
16:55 Zouk
17:10 Milo
17:55 Summer i Todd – Na słonecznej farmie
18:15 Chi Chi Love
18:30 Ciekawski George
19:20 Koci Domek Gabi
19:50 LOL House of Surprises
20:00 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

EUROSPORT 2

15:00 Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **16:00** Motocross – MŚ w Teutschenthal **18:00** Kolarstwo – Across The Hageland **19:00** Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **20:05** Wspinaczka – PŚ w Brixen **21:30** FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans **22:30** Judo Show **23:30** Motocross – Mistrzostwa świata w Teutschenthal

POLSAT SPORT NEWS

6:00 Piłka nożna z archiwum **8:00** ATP World Tour Uncovered **8:30** Atleci **9:00** Jeździectwo – CSIO Sopot Horse Show 2022 **13:00** Sporty walki – FEN MMA **16:15** Konferencja prasowa reprezentacji Polski w piłce nożnej **17:30** Tenis – Turniej ATP w Halle **20:00** Piłka nożna z archiwum **22:30** Piłka nożna z archiwum **1:00** Sporty walki – Babilon MMA

CANAL+ SPORT

11:00 Tenis – Turniej WTA w Berlinie **13:00** Tenis – Turniej WTA w Nottingham **15:30** Tenis – Turniej WTA w Berlinie **17:45** Basket+ **18:00** Tenis – Turniej WTA w Berlinie **20:00** Sędziowie (6) **20:55** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **23:00** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa **23:30** News+ **0:00** Basket+

ESKA TV (DVB T)

6:00 Made in Poland **7:00** Eska TV info **7:05** Jazdy Gwiazdy **8:00** Eska TV info **8:05** Made in Poland **9:00** Hity na czasie **14:00** Przesłuchanie **15:00** Miejska lista **16:00** Hity na czasie **17:00** Szybkie strzały **18:00** HITY Baby One More Time **19:55** Eska TV info – pr. inform. **20:00** Co się słucha? **21:00** Polacy za granicą **23:00** Warsaw Shore

NICKELODEON

14:20 Komiksowe zadymki **14:50** Wielkodomscy **15:15** Wielkodomscy 2 **15:35** Harmidom **15:55** SpongeBob Kanciastoporty 10 **17:00** Patryk Rozgwiazda Show **17:30** Harmidom **18:25** Niebezpieczny Oddział **18:50** Komiksowe zadymki **19:20** Overlord i Underwoodowie **19:50** Niebezpieczny Henryk – serial kom. **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

10:55 Hotel Transylwania **11:55** Raven na chacie 3 **12:55** Fatalna czarownica **14:10** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **14:40** Molly i Duch **15:10** Ghostforce **16:00** Dziewczyna, chłopak, itd **17:00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **17:30** Ghostforce **18:30** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **19:00** Fatalna czarownica **20:15** Znajdź mnie w Paryżu 3

ELEVEN SPORTS 1

8:00 Piłka nożna – Liga włoska **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **14:00** Piłka nożna – Liga włoska **16:00** Piłka nożna – Liga francuska **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **20:00** #ELEVENF1 **21:00** Magazyn PGE Ekstraligi **22:00** Piłka nożna – Liga francuska **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **2:00** Piłka nożna – Liga włoska

POLSAT SPORT EXTRA

7:00 Piłka nożna – Liga Narodów **9:30** Sporty walki – FEN 30: LOTOS Fight Night we Wrocławiu: Robert Bryczek – Virgiliu Frasineac **11:30** Magazyn Track and Field **12:00** Tenis – Turniej ATP w Halle **16:00** Tenis – Turniej ATP w Londynie **20:35** Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Dania – Austria **23:00** Piłka nożna z archiwum

CANAL+ SPORT 2

12:00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Kraków **14:10** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Legia – Lech **16:20** O co biega? **17:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **18:00** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **20:00** Muhammad Ali (3) **22:00** Boks – Gala w Londynie: Richard Riakporhe – Fabio Turchi **0:00** Tenis – Turniej WTA w Berlinie

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Wiadomixy **10:00** Najwięcej muzyki **11:00** Ulubiona 20 – pr. muz. **13:00** Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh – program muzyczny **20:00** Hity na czasie **21:00** Hop Bęc **23:00** Najwięcej muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą – pr. muz.

POLSAT JIMJAM

14:20 Kropka. 2 **14:55** Daisy i Ollie 2 **15:15** Zgaduj z Jessem **15:25** Pszczółka Maja **15:55** Leo the Wildlife Ranger **16:20** Tropiciele zagadek 2 **16:50** Guess How Much I Love You **17:40** Taina i Strażnicy Amazonii **18:05** Ptyś i Bill **18:30** Jak borsuk z lisem **19:00** Tomek i przyjaciele 19 **19:20** Guess How Much I Love You **20:00** Daisy i Ollie 4 – anim.

DISNEY JUNIOR

12:00 Kurczaki na tropie **12:30** Pidżamersi 4 **13:00** Blue **14:00** Bingo i Rolly w akcji 3 **15:00** T.O.T.S. Totalnie Odlotowy Transport Słodziaków **15:30** Pidżamersi 4 **16:00** Blue **16:30** Spidey i superkumple **17:30** Myszka Miki: Frajdomek **18:30** Kurczaki na tropie **19:00** Pidżamersi 2 **19:30** Spidey i superkumple – serial anim. **20:00** Blue – serial anim.

TVN TURBO

15:45 Zawodowi handlarze **17:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Ciężarówką przez Stany **19:15** Służby ratownicze – serial dok. **20:00** Najlepsze premiery motoryzacyjne **20:30** Polskie pościgi policyjne **21:00** Wojny samochodowe **22:00** Raport Turbo **22:20** 101 gadżetów motoryzacyjnych **22:50** Zawodowi handlarze **23:35** Przestępcze łamagi – rozr.

POLSAT PLAY

12:00 Więzienny świat **13:00** Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:00** Gwiazdy lombardu **16:00** Polacy w świecie **17:00** Więzienie **18:00** Poszukiwacze historii – serial dokum. **20:00** Sekrety II wojny światowej **21:00** Historia Auschwitz w 33 przedmiotach **22:00** Tajna historia XX wieku **22:30** Polski lombard Walusia **23:00** Budowlańcy – serial dokum.

CANAL+ SPORT 5

12:00 News+ **12:35** Żużel – eWinner 1. liga żużlowa: Polonia Bydgoszcz – Falubaz Zielona Góra **15:00** News+ **15:40** Żużel – PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – Motor Lublin **18:20** Magazyn PGE Ekstraligi **20:00** Żużel – PGE Ekstraliga: Włókniarz Częstochowa – For Nature Solutions Apator Toruń **23:00** News+ **23:30** Basket+ **23:50** Ekstrapaka

POLO TV (DVB T)

10:15 Tego słuchacie **11:00** Tylko dance **12:00** To hit! **12:15** Tylko dance **13:00** To hit! **13:15** Tego słuchacie **14:45** I love disco **16:00** Najlepsze z najlepszych! **17:00** Top Star Exclusive **18:30** Letnia Scena Polo TV **19:30** Lista przebojów Polo TV – pr. muz. **20:00** Wesele z piekła rodem **21:00** Wesela z piekła rodem **22:00** I love disco **23:45** Miłość w rytmie disco – serial obyczajowy

BOOMERANG

13:00 Jaś Fasola 5 **14:00** Tom i Jerry Show 3 **14:50** Lamput 3 **15:00** Tomek i Przyjaciele 25 **15:30** Grizzy i Lemingi 2 **16:00** Tom i Jerry Show 5 **16:30** Tom i Jerry w Nowym Jorku **17:00** Taffy 2 **17:10** Taffy **17:45** Lamput 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! **18:30** Ninja Express **19:00** Jaś Fasola 5 **20:00** Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **20:25** Nowe Zwariowane Melodie

CARTOON NETWORK

13:55 Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **14:25** Niesamowity świat Gumballa **14:50** Jabłko i Szczypior **15:20** Jabłko i Szczypior 2 **15:45** Jaś Fasola **16:25** Jaś Fasola 2 **16:45** Craig znad Potoku 2 **17:30** Jabłko i Szczypior 2 **18:00** Młodzi Tytani: Akcja! 3 **18:55** Niesamowity świat Gumballa 5 **19:50** Fungisy! 3 – serial anim. **20:20** Bakugan: Przymierze wojowników 4 – anim.

Serial ma aż sześć sezonów. Wszystkie można obejrzeć na platformie Netflix.





W pierwszym sezonie nieszczęśliwy i znudzony swoim bytem Lucyfer Morningstar porzucił funkcję Władcy Piekieł, po czym udał się do Los Angeles, gdzie został właścicielem luksusowego klubu nocnego.

LUCYFER • SERIAL KRYMINALNY
FOX | 20:10

Ziemskie życie szatana



Na Ziemi oprócz Lucyfera zaczyna pojawiać się coraz więcej istot nie z tego świata...

Od poniedziałku do środy na kanale FOX można oglądać drugą serię bijącego rekordy popularności serialu „Lucyfer".

W drugim sezonie serialu Lucyfer Morningstar (Tom Ellis) i jego brat Amenadiel (D.B. Woodside) łączą w końcu siły. Wszystko dzięki ich matce, Charlotte (Tricia Helfer), która uciekła z piekła. Wkrótce dochodzi do brutalnego morderstwa, a Lucyfer zaczyna podejrzewać, że sprawcą może być jego matka...

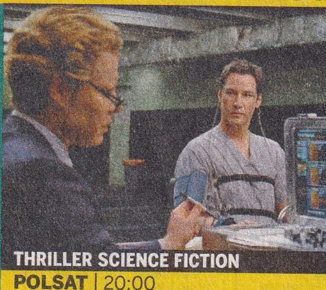
Nowa w policji

Praca Morningstara w policji zostanie przewrócona do góry nogami, gdy do jednostki dołączy Ella Lopez (Aimee Garcia) – inteligentna i twarda kryminolog. Jej przekonania, stawiające na równi wiarę oraz naukę, przyciągną uwagę Lucyfera. Linda (Rachael Harris) znów będzie musiała posłużyć mu cenną radą. ■ AR



Lucyfer postanowił użyć swoich nadprzyrodzonych mocy, aby na Ziemi pomóc łapać morderców i karać ludzi za zbrodnie.

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA WTOREK



THRILLER SCIENCE FICTION
POLSAT | 20:00

Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia

Gdy na Ziemi ląduje statek kosmiczny, ludzkość staje w obliczu pierwszego w historii kontaktu z wysłannikami pozaziemskiej cywilizacji. Czy jednak przybyli z misją pokojową? 104 min



THRILLER
TV PULS | 21:30

Nikomu ani słowa

Nieznani sprawcy porywają córkę cenionego nowojorskiego psychiatry. W zamian za jej uwolnienie żądają, aby wydobył on bezcenne dla nich informacje od jednej ze swoich pacjentek, 18-latki w katatonii. 109 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

Elżbieta Zającówna

Matka, żona, aktorka

Aktorka, producentka, prezenterka. Elżbieta Zającówna od lat godzi życie zawodowe z rodzinnym, ze wskazaniem na to drugie.

Ostatnio rzadko pojawia się na ekranach, ale widzowie świetnie pamiętają jej role sprzed lat.

Aktorski plan B

Urodziła się w 1958 roku w Krakowie jako Elżbieta Urszula Zając. Marzyła o karierze sportowej, ale plany pokrzyżowała choroba Von Willebranda, charakteryzująca się m.in. zaburzeniami krzepliwości krwi. O wyczynowym uprawianiu sportu nie było mowy. Wtedy pojawił się pomysł na alternatywną drogę zawodową. Młoda Elżbieta zdała egzaminy do krakowskiej PWST, którą ukończyła w 1981 roku.

Piękna Natalia

Na ekranie debiutowała z przytupem, w komedii „Vabank" Juliusza Machulskiego. Jako piękna Natalia miała za zadanie uwieść Gustawa Kramera. Do historii przeszła jedna z finałowych scen, podobno na poczekaniu wymyślona przez Witolda Pyrkosza, który porwał ją do tańca ze słowami „Muszę zatańczyć z naszą przynętą". Zagrała także w kontynuacji „Vabanku", „Seksmisji", oraz w filmach „C.K. Dezerterzy" i „Nadzór". Równolegle rozwijała karierę teatralną. Szczyt jej popularności przypadł na lata 90. W serialu „Matki, żony i kochanki" zagrała Hankę Trzebuchowską, jedną z absolwentek liceum pielęgniarskiego, która po latach spotyka swoje koleżanki. Serial nie zachwycił krytyków, ale widzowie go uwielbiali. Emitowany na antenie TVP1 cieszył się dużą popularnością. Poza aktorstwem Elżbieta Zającówna dała się poznać także jako prezenterka programów i teleturniejów telewizyjnych, m.in. „Sekrety rodzinne", „Najzabawniejsze zwierzęta świata".

– Nie będę umierać na scenie – mówi Zającówna, podsumowując swoje aktorskie ambicje.

Kierowniczka rodziny

Od 30 lat jest żoną satyryka Krzysztofa Jaroszyńskiego, który wypatrzył ją w kinie, we wspomnianym „Vabanku". Poznali się w Teatrze Syrena, w którym ona grała, on zaś miał napisać sztukę. Ze sztuki nic nie wyszło, za to wyszło małżeństwo. Mają córkę Gabrielę, dziś dorosłą, która ma za sobą epizod aktorski, ale ostatecznie poszła własną drogą, niezwiązaną z profesjami rodziców. On jest artystą, cholerykiem, ona – mimo swojego zawodu – królową konkretu i zarządzania domem oraz rodziną. Ponieważ w planach rodziców miała być chłopcem, ojciec nauczył ją wielu „męskich" umiejętności. Dlatego w domu to ona posługuje się wiertarką, młotkiem czy śrubokrętem. Ich małżeństwo przeżyło kryzys, kiedy plotkowano o relacji Jaroszyńskiego z pewną znaną wówczas modelką. Oboje jednak postanowili zawalczyć o związek, rezygnując z części planów zawodowych, by poświęcać sobie i córce znacznie więcej czasu. „Na chwilę zapomnieliśmy, że się kochamy" – podsumowała w jednym z wywiadów ten trudny czas. Z aktorstwa zrezygnowała m.in. ze względu na stan zdrowia. Od kilkunastu lat spełnia się w działalności charytatywnej jako wiceprezeska „Fundacji Polsat". ■ MA



● Elżbieta Zającówna – uśmiech i charakterystyczne spojrzenie to znaki firmowe aktorki.



„Vabank" (1981-9884)

Wielu widzów zapamiętało ją jako Natalię z obu „Vabanków". Najpierw jako „przynęta", potem jako aktorka w studiu „Duńczyka" uwiodła nie tylko Kramera, ale przede wszystkim widzów obu części komedii.



Zającówna prywatnie

Z Krzysztofem Jaroszyńskim są parą od 40 lat, a od 30 – małżeństwem. Pokonali razem niejedną przeciwność losu: jej chorobę, jego wypadek. Jak sami żartują, tworzą związek raczej pogodny niż zgodny.

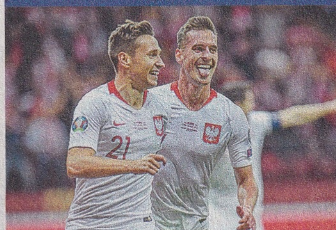
FOT. EAST NEWS, FORUM

TVP 1
DVB T

5:15 **Przysięga** (658) – telen. Turcja
6:05 **Wspaniałe stulecie** (38) – serial
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny
8:00 **Wiadomości, pogoda**
8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.
8:40 **Ranczo 9** (106) – obycz., Pol. 2015
9:40 **Komisarz Alex 17** – krym., Pol. 2022
10:40 **Ojciec Mateusz 18** (232) – krym.
11:30 **Leśniczówka** (544) – telen., Pol.
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12:30 **Agropogoda** – progr. informacyjny
12:35 **Magazyn rolniczy**
12:55 **NATURA W JEDYNCE: Arktyczna kraina** – film dok., USA 2016
14:00 **Wspaniałe stulecie** (39) – serial kostiumowy, Turcja 2011
15:00 **Wiadomości, pogoda**
15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (394)
16:05 **Przysięga** (659) – telen., Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 **Tajemnyci** (7) – serial kryminalny, Ukraina 2019
18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:20 **Sport**
19:30 **Wiadomości, pogoda**
20:10 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
20:30 **Piłka nożna:** Liga Narodów LIVE – studio

20

SPORT



20:35 **Piłka nożna:** Liga Narodów LIVE – mecz: Polska – Belgia
Meczem z Belgią na Stadionie Narodowym w Warszawie Biało-Czerwoni rozpoczynają rundę rewanżową Ligi Narodów. To dopiero drugie spotkanie w tej edycji, które Polacy rozegrają na własnym boisku. W ostatnim starciu w stolicy przegrali z Węgrami.
23:30 **07 zgłoś się** (4) – serial kryminalny, Polska 1976
Milicja tropi szantażystę, który żąda trzystu tysięcy złotych od znanego reżysera, Sucheckiego. Grozi, że jeśli jego polecenia nie zostaną spełnione, ujawni kompromitujące artystę fakty. Borewicz wraz z kolegami prowadzi w tej sprawie śledztwo.
0:30 ★ **Operacja Delta Force 2: Na ratunek** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Yossi Wein, wyk. Michael McGrady, John Simon Jones, Robert Patteri, Todd Jensen
2:20 ★★ **Fritz Bauer kontra państwo** – dramat obyczajowy, Niemcy 2015, reż. Lars Kraume, wyk. Rüdiger Klink, Burghart Klaußner, Andrej Kaminsky, Jörg Schüttauf
4:05 **Jemen. Zapomniana wojna** – film dokumentalny, Szwajcaria 2018

TVP 2
DVB T

5:00 **Na sygnale** (148) – fab.-dok., Pol.
5:30 **M jak miłość** (1550) – serial obyczajowy, Polska 2020
6:25 **Luteranie w sieci** – reportaż, Polska 2022
6:55 **Rodzinka.pl** (112) – serial komediowy, Polska 2013
7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7:55 **Pytanie na śniadanie** – mag.
10:35 **Panorama**
10:45 **Pytanie na śniadanie** – mag.
11:15 **Rodzinka.pl** (269, 270) – serial komediowy, Polska 2019
12:25 **Koło fortuny** (995) – teleturniej, Polska 2019-2022
13:10 **Zranione ptaki** (58) – serial obyczajowy, Turcja 2019 (powt.)
14:05 **Va banque** (121) – teleturniej, Pol.
14:35 **Na sygnale** (191) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2018
15:10 **Echo serca 2** (22) – serial obyczajowy, Polska 2019
16:00 **Koło fortuny** (996) – teleturniej, Polska 2019-2022
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 **Miłość i przeznaczenie** (132) – serial obycz., Turcja 2019-2020
18:00 **Panorama**
18:20 **Va banque** (122) – teleturniej, Pol.
18:45 **Zranione ptaki** (59) – serial obyczajowy, Turcja 2019
19:35 **Barwy szczęścia** (2594) – serial obyczajowy, Polska 2022

THRILLER



20:10 ★★ **Ocalona** – Wielka Brytania/USA 2015, reż. James McTeigue, wyk. Pierce Brosnan, Milla Jovovich, Parker Sawyers, Dylan McDermott
Kate jest świadkiem zamachu. Na miejscu znaleziono ślady, przez które staje się ona główną podejrzaną. Uwikłana w zbrodnię kobieta ucieka przed policją i terrorystami.
21:55 ★★ **Córka** – thriller, USA 2009, reż. Luis Berdejo, wyk. Kevin Costner, Ivana Baquero, Samantha Mathis, Gattlin Griffith
23:55 **W Chrystusie ożywione** – film dokumentalny, Polska 2022, reż. Wojciech Królikowski
1:05 ★★ **Idealny ślub** – komedia romantyczna, USA 2017, reż. James Head, wyk. Alexa PenaVega, Rafael Simón, Jeremy Guilbaut, Andrea Brooks (powt.)
2:35 **Brytyjska rodzina królewska i jej tajemnice** (2): Na pierwszej stronie – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2020
3:30 ★★ **Miasto prywatne** – dramat sensacyjny, Polska 1994, reż. Jacek Skalski, wyk. Bogusław Linda, Maciej Kozłowski, Maria Gładkowska, Mirosław Baka

POLSAT
DVB T

4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 **Malanowski i partnerzy** (795, 796) – fab.-dok., Polska 2016
9:40 **Sekrety rodziny** (182) – serial paradokumentalny, Polska 2021
10:40 **Dlaczego ja?** (1031) – serial paradokumentalny, Polska 2020
11:40 **Gliniarze** (253) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12:50 **Wydarzenia**
13:20 **Interwencja** – mag. reporterów
13:40 **Trudne sprawy** (906) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14:40 **Dlaczego ja?** (952) – serial paradokumentalny, Polska 2019
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 **Interwencja** – mag. reporterów
16:40 **Gliniarze** (536) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:40 **Sekrety rodziny** (242) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Eliza uczęszcza na warsztaty z improwizacji. Pewnego razu mdleje. W szpitalu zabrania udzielania informacji o stanie zdrowia partnerowi. Ten odkrywa mroczny sekret.
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19:45 **Sport, pogoda**

THRILLER SF



20:00 ★★ **Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia** – USA/Kanada 2008, reż. Scott Derrickson, wyk. Keanu Reeves, Jennifer Connelly, Kathy Bates, Jaden Smith
W Central Parku ląduje UFO. Przybysz z nieznanej planety przybiera ludzką postać i żąda spotkania z przedstawicielami ONZ. Chce ich ostrzec przed katastrofą grożącą mieszkańcom Ziemi. Nikt nie wierzy jednak w pokojowe zamiary kosmity. Obcy ucieka. Prosi o pomoc dr Benson.
22:15 ★★ **Gracz** – dramat kryminalny, USA 2014, reż. Rupert Wyatt, wyk. Mark Wahlberg, George Kennedy, Griffin Cleveland, Jessica Lange
Uzależniony od hazardu prof. Jim Bennett zapożycza się u gangstera. Zastawem kredytu jest jego życie. Nowy wierzyciel sprawia, że bliscy naukowca też są w niebezpieczeństwie. Wykładowca decyduje się na ryzykowną grę.
0:45 ★★ **Kod da Vinci** – thriller, USA 2006, reż. Ron Howard, wyk. Tom Hanks, Audrey Tautou, Ian McKellen, Jean Reno
3:55 **Kabaretowa Ekstraklasa** (77) – program rozrywkowy, Polska

TVN
DVB

5:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów
6:05 **Ukryta prawda** (1230) – serial paradokumentalny, Polska 2021
7:00 **Kuchenne rewolucje** (8): Brzeziny, Pizzeria Kwadrans – program rozrywkowy, Polska 2016
8:00 **Dzień Dobry TVN** LIVE – magazyn
11:40 **Doradca smaku** (36): Steki z kalafiora z nektarynkami na ciepło – magazyn kulinarny, Polska 2022
11:50 **Ukryta prawda** (1063) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12:55 **Tajemnice miłości** (7) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 **Ukryta prawda** (1231, 1025) – serial paradokumentalny, Pol. 2021
16:10 **Ten moment** (27) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16:45 **Kuchenne rewolucje** (9): Żukowo, Sidło – program rozrywkowy, Polska 2016
17:55 **Ukryta prawda** (1064) – serial paradokumentalny, Polska 2019
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport, pogoda**
19:55 **Uwaga!** LIVE – magazyn reporterów
20:10 **Doradca smaku** (37) – magazyn kulinarny, Polska 2022
20:15 **Na Wspólnej** (3440) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:55 **Milionerzy** (481) – teleturniej, Polska 2021

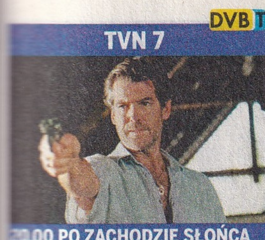
THRILLER



21:35 ★★ **Kryjówka** – USA/RPA 2012, reż. Daniel Espinosa, wyk. Ryan Reynolds, Denzel Washington, Vera Farmiga, Brendan Gleeson
RPA. Niedoświadczony agent CIA Matt Weston uchodzi z życiem z napadu na lokal konspiracyjny, gdzie czekał na przesłuchanie osławiony zdrajca i przestępca Frost. Pracownik wywiadu jest zmuszony mu zaufać, jeżeli chce przeżyć. Po piętach depczą im najemnicy.
23:55 **Kuba Wojewódzki** (1/13) – talk-show, Polska 2021
1:00 **Skazana** (7) – serial kryminalny, Polska 2021
2:05 **Zabójcza broń 2** (10) – serial sensacyjny, USA 2017
Murtaugh decyduje się uczcić święta Bożego Narodzenia w nieco innym klimacie – na słonecznych Hawajach. Jego plany muszą zostać wstrzymane, ponieważ wraz ze swoim zawodowym partnerem, Riggsem, zostaje wezwany do zabójstwa. Ofiarą zbrodni jest ich dawny przyjaciel.
3:05 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3:25 **NOC Magii** LIVE – interaktywny program rozrywkowy
4:45 **Kto was tak urządził?** – magazyn

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7
DVB T


20.00 PO ZACHODZIE SŁOŃCA

5:00 **Szpital** (987) – paradok.
6:00 **Idealna niania 2** (4)
6:50 **Papiery na szczęście** (13, 14) – serial obycz., Pol.
7:55 **Ukryta prawda** (1007, 941, 942) – serial paradok., Polska
11:00 **Tajemnice miłości** (26) – serial paradok., Pol. 2021
12:05 **Szpital** (988) – serial paradokum., Polska 2019
13:05 **Idealna niania 2** (5)
13:55 **Sąd rodzinny** (146) – serial fab.-dok., Polska
14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (600) – serial fab.-dok., Polska
15:55 **Ukryta prawda** (629) – serial paradok., Polska
17:00 **Tajemnice miłości** (27) – serial paradok., Pol. 2021
18:00 **Opowieści małżeńskie** (16) – serial paradokum., Polska 2022
19:00 **Ukryta prawda** (991) – serial paradok., Polska
20:00 **Po zachodzie słońca** ★★ – kom. sensac., USA 2004, wyk. Pierce Brosnan (s. 15)
22:10 **Olimp w ogniu** ★★ – thriller, USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart
0:40 **Niedokończone życie** ★★ – dramat obyczajowy, USA/Niemcy 2005
2:55 **NOC Magii**

TV PULS
DVB T


20.00 13. DZIELNICA

6:00 **Kobra – oddział specjalny** (15) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
7:00 **Nash Bridges** (111) – serial sens., USA 2001
8:00 **Prawdziwe motywy** (20) – serial paradok., Pol.
9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (265) – serial obycz., Polska 2020
10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (480) – serial obycz., Polska 2022
11:00 **Zaklinaczka duchów 4** (66) – serial fantasy, USA 2008
12:00 **Rodzinny interes 5** (223, 224) – serial obycz., Polska 2020
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (266, 267) – serial obycz., Polska 2020
16:00 **Prawdziwe motywy** (23, 24) – serial paradok.
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (482, 483) – serial obycz., Polska 2022
20:00 **13. dzielnica** ★★ – film sensacyjny, Francja 2004
21:30 **Nikomu ani słowa** ★★ – thriller, USA/Australia/Szwajcaria/Kanada 2001
0:00 **Życzenie śmierci 4** ★ – film sensacyjny, USA 1987
2:00 **ZOBACZ TO! – PROGRAMY POWTÓRKOWE**

TV 4
DVB T


21.00 MONSTRUM

6:00 **Strażnik Teksasu** (10, 11) – serial sensacyjny, USA 1993-1994
8:00 **Nasz nowy dom** (134)
9:00 **Pierwsza miłość** (3389) – serial obycz., Polska 2022
9:50 **Kochane pieniądze** (32) – serial paradok., Pol. 2021
10:50 **Nowe sekrety sąsiadów** (19, 20) – serial paradok., Pol.
11:55 **Septagon** (83) – serial kryminalny, Polska 2019
12:55 **Sędzia Judy** (33, 34)
13:55 **STOP Drogówka**
16:00 **Policjantki i Policjanci** (861) – serial obycz., Polska
17:00 **Hawaje 5-0** (8, 9) – krym., USA 2013-2014
19:00 **Policjantki i Policjanci** (862) – serial obycz., Polska
20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (555) – krym., Polska 2022
21:00 **Monstrum** ★ – horror, USA 2014
22:45 **Wyspa śmierci** ★★ – horror, USA 2016
0:35 **Anatomia głupoty według Richarda Hammonda** (13, 14)
1:40 **Śmierć na 1000 sposobów** (11, 12) – serial dokum., USA 2009
2:30 **Ucho Prezesa 3** (7) – serial kom., Polska 2018

WP
DVB T


20.50 1, 2, 3... KABARET! 2

7:30 **Z całego serca: Pensjonat miłości** ★★ – komedia romantyczna, Kanada 2017
9:20 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia** (4)
10:20 **Najgroźniejsi kierowcy świata 2** (4, 5)
11:20 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (46)
11:50 **WP News 11:50** (353)
12:00 **Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy** (9)
12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 7** (8)
13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (9)
14:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (13) – dok.
15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** (12) – dok.
16:50 **WP News 16:50** (353)
16:55 **Konstrukcyjne katastrofy** (4) – dok., USA
17:55 **Wielka historia** (11, 7)
18:55 **Najgroźniejsi kierowcy świata 2** (9)
19:20 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (4)
19:55 **Zapukaj do moich drzwi** (123) – telenowela
20:50 **1, 2, 3... Kabaret! 2** (6)
21:50 **Mistrzowie Kabaretu 7** (3, 10, 4)
1:00 **Mistrzowie Kabaretu 3** (4)

STOPKLATKA
DVB T

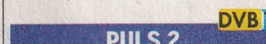

20.00 BIURO LUDZKOŚCI

6:00 **Scena śmiechu** (29)
6:45 **Złotopolscy** (523, 524) – telenowela, Polska 2003
7:45 **Plebania** (482, 483) – serial obycz., Polska 2004
8:45 **Allo, Allo** (8) – kom.
9:25 **Hudson i Rex 3** (15, 16) – serial krym., Kanada 2021
11:20 **13 posterunek 2** (5, 6) – serial kom., Polska 2000
12:50 **Katastrofy w przestworzach** (6, 101) – serial dok., Kanada 2003
14:50 **Chicago Fire 4** (4, 5) – serial obycz., USA 2015
16:45 **13 posterunek 2** (7, 8) – serial kom., Polska 2000
18:00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (11, 12)
19:00 **Łowcy okazji 3** (22, 23) – serial dokum., USA 2012
20:00 **Biuro ludzkości** ★★ – thriller s.f., Kanada/USA/Wielka Brytania 2017
21:55 **Szpica** ★★ – komedia sensacyjna, Chiny 2020
0:00 **Dracula** ★★★ – horror, USA 1992, reż. Francis Ford Coppola, wyk. Gary Oldman, Winona Ryder
2:35 **Milioner** ★★ – film obyczajowy, Polska 1977, wyk. Janusz Gajos
4:35 **Popiełuszko. Wolność jest w nas** (1/2) ★★ – film biograficzny, Polska 2009



TTV HD
DVB T

6:15 **Królowe życia 7** (23)
6:55 **Ukryta prawda** (278)
7:55 **Szpital** (870, 871)
9:55 **No to lecę!** (3)
10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (2)
11:55 **Szkoła** (651) – paradok.
12:55 **Ukryta prawda** (485)
13:55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 4** (9) – fab.-dok.
14:55 **Królowe życia 7** (7)
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Usterka 14** (9)
16:35 **Ciężarówką przez Wietnam** (5) – dok., Pol.
17:45 **Express, pogoda**
18:05 **DeFacto 8** (14)
18:30 **Złomowisko PL 7** (5)
19:45 **Express, pogoda**
20:05 **Królowe życia 11** (14)
20:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (6)
21:45 **Express, pogoda**
22:00 **Walk the Line. Prosto do celu** (1, 2) – pr. rozr.
23:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (7)
0:10 **Ostre cięcie 10** (1/10)



PULS 2
DVB T

8:45 **Marta mówi 2** – anim.
9:10 **Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody! 23** – anim.
9:45 **Little People: Mali odkrywcy 2** – anim.
10:25 **Ciekawski George 6**
11:15 **Pamiętnik Florki 2**
11:45 **Milo** – anim.
12:00 **Bing 4** – anim.
12:10 **Grizzy i Lemingi 2**
12:30 **Było sobie życie** – anim.
13:00 **Blaze i megamaszyny 3**
14:00 **Mustang: Duch wolności 2** – anim.
15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16:00 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2** – anim.
16:35 **Pingwiny z Madagaskaru** – anim.
18:35 **Smerfy** – anim.
19:00 **Psi Patrol 4** – anim.
20:00 **Dzielnica strachu** (35, 36) – krym., Pol. 2021
22:00 **Wstydliwe choroby** (4, 5) – dok., W. Bryt. 2011
0:00 **Dzielnica strachu** (33)



TV 6
DVB T

6:00 **Detektywi w akcji** (73)
7:00 **SuperLudzie Extra** (20)
7:10 **Słoneczny patrol 2** (5-7) – przyg., USA 1991
10:00 **Kobra – oddział specjalny** (9) – sens.
11:05 **Galileo** (380)
12:05 **Miodowe lata** (12, 17, 23) – serial kom.
14:00 **Policjantki i Policjanci** (327) – obycz., Pol. 2017
15:00 **Detektywi w akcji** (180) – fab.-dok., Pol. 2017
16:00 **Instrukcja kochania** (11) – obycz., Polska 2022
17:00 **Medicopter 117** (48)
18:05 **Miodowe lata** (10, 13, 38) – serial kom.
20:00 **Galileo** (381)
21:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 2** (3, 4) – sens.
23:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (147) – krym., Polska 2017
0:00 **Hawaje 5-0** (17)
1:00 **STOP Drogówka**
2:00 **Pamiętniki z wakacji** (6) – paradok., Pol. 2011



METRO
DVB T

8:00 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości (UA)**
8:30 **Komornicy** (1, 2)
9:30 **Celnicy na straży Europy 3** (7)
10:00 **Na haczyku** (5)
10:30 **Jak to jest zrobione?**
11:00 **Usterka 6** (7)
11:30 **Niezwykłe Stany Prokopa** (1/5)
12:00 **Detektyw Monk** (5, 6)
14:00 **Dr House** (2, 3)
16:05 **Fani czterech kółek 12** (16)
17:05 **Usterka 6** (8)
17:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (4)
18:36 **Zarobić na kamperach** (9)
19:30 **Fani czterech kółek 15** (1/27)
20:30 **Przystanek Bieszczady 2** (1/6)
21:30 **Columbo 8** (5)
23:30 **Bates Motel 2** (3, 4)
1:30 **Legendarne miejscówki** (10)



TVP KULTURA
DVB T

8:25 **Powidoki** – pr. publ.
8:50 **Którędy po sztukę**
9:10 **Kochankowie z Księżyca** ★★ – komediodram., USA 2012
11:00 **Dom** (7) – obycz., Polska
12:50 **Lato pszczół** – dok.
13:30 **Wariacja na wiolonczelę solo** – film dok., 2016
14:15 **Dziewczyny do wzięcia** ★★ – komedia obyczajowa, Polska 1972
15:05 **Diabelski wynalazek** ★★ – film przygodowy, Czechosłowacja 1958
16:40 **Lato 1993** ★★ – dramat psycholog., Hiszpania 2017
18:30 **Informacje kulturalne**
18:55 **Karino** (6, 7) – obycz., Pol.
20:00 **Mali mężczyźni** ★★ – dramat obyczajowy, Brazylia/USA/Grecja 2016
21:35 **Co dalej?** – pr. publ., Pol.
22:10 **Filoteo Alberini – Włoch, który wynalazł kino** – film dok., Wł. 2019
23:25 **Julieta** ★★ – dramat obyczajowy, Hiszpania 2016

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA


18.55 MAKŁOWICZ W PODRÓŻY

6:15 **Zakochaj się w Polsce**
6:45 **Okrasa łamie przepisy**
7:15 **Makłowicz w podróży**
7:50 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
8:20 **Familiada** – teleturniej
8:50 **Va banque** – telet.
9:25 **Koło fortuny** – telet.
10:05 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (121) – cykl reportaży, Polska
10:40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
11:35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
12:05 **Familiada** – teleturniej
12:40 **Va banque** – telet.
13:15 **Daleko od szosy** (1/7) – serial obycz., Polska 1976
14:35 **Rodzinka.pl** (16) – serial kom., Polska 2011
15:15 **16. Marzenia Marcina Dańca** – pr. rozrywkowy, Polska 2010
16:20 **Kabaret Neo-Nówka** – pr. rozrywk., Polska 2008
17:20 **Szansa na sukces. Opole 2020** (2) – widowisko, Polska 2019
18:25 **Okrasa łamie przepisy**
18:55 **Makłowicz w podróży**
19:35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21:30 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (112, 113) – cykl reportaży, Polska
22:45 **Tour de Maryla. Viva Italia** (1, 2) – koncert
0:45 **Koło fortuny** – telet.
2:05 **Hity wszech czasów** – mag. muzyczny, Polska

SUPER POLSAT


20.40 BAD BOYS

6:05 **Wydarzenia** – pr. inform.
6:45 **SuperLudzie Extra** (9)
6:55 **Psi Patrol** – serial anim.
8:35 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości** – anim.
9:00 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
9:30 **iCarly** (9)
10:00 **Wydarzenia 24**
10:30 **Nasz nowy dom** (30) – reality show, Polska 2014
11:30 **Tatuśkowie** (68) – serial kom., Polska 2021
12:30 **Święty** (230, 232) – serial kom., Polska 2022
13:30 **Świat według Kiepskich** (208, 144)
14:50 **Chirurdzy** (158) – serial obyczajowy, USA 2012
15:50 **Wydarzenia** – pr. inform.
16:10 **Więcej „Wydarzeń"** – program informacyjny
16:20 **Gość „Wydarzeń 24"** – program publicystyczny
16:55 **Nasz nowy dom** (196, 197) – reality show
19:00 **Świat według Kiepskich** (568, 569)
20:00 **Święty** (181) – serial komediowy, Polska 2022
20:40 **Bad Boys** – komedia ★★ sensacyjna, USA 1995, wyk. Martin Lawrence, Will Smith
23:05 **Jerry Maguire** – dramat ★★★ obyczajowy, USA 1996
2:00 **Miasto długów** (5, 6) – krym., Pol. 2019-2020
4:00 **Nasz nowy dom** (142) – reality show, Polska 2019
5:00 **Na ratunek 112** (431)

AXN


21.05 REKRUT 4

6:25 **The Good Doctor 4** (3) – serial obycz., USA 2020
7:20 **Rekrut 3** (12, 13) – serial krym., USA 2021
9:15 **S.W.A.T. 4** (8, 9) – serial sensacyjny, USA 2020
11:05 **Agenci NCIS 15** (10, 11) – krym., USA 2017
13:00 **Alex Rider** (4, 5) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020
15:00 **The Good Doctor 4** (3, 4) – serial obyczajowy, USA 2020
16:55 **Angry Birds 2: Film** ★★ – film anim., Finlandia/Kanada/USA 2019, reż. Thurop Van Orman
18:55 **Wychodne mamusiek** ★★ – komedia, USA 2014, reż. Andrew Erwin, Jon Erwin, wyk. Sarah Drew, Sean Astin, Patricia Heaton
21:05 **PREMIERA: Rekrut 4** (16) – serial kryminalny, USA 2021
22:00 **The Good Doctor 5** (11) – serial obyczajowy, USA 2021
22:55 **AXN PlayWatch** – mag.
23:00 **Zasady walki 2 – Zdrada** ★ – thriller, Kanada 2008, reż. Josef Rusnak, wyk. Wesley Snipes, Lochlyn Munro
1:15 **Rekrut 4** (16) – serial kryminalny, USA 2021
2:05 **Seal Team 5** (9) – serial sensacyjny, USA 2021
3:10 **Agenci NCIS 15** (11) – serial krym., USA 2018

COMEDY CENTRAL


19.55 TEORIA WIELKIEGO...

6:00 **Mamuśka 7** (8, 9) – serial kom., USA 2019
6:55 **Mike i Molly** (2, 3) – serial kom., USA 2010
7:50 **Młody Sheldon** (13, 14) – serial komediowy, USA 2017
8:35 **Teoria wielkiego podrywu 8** (22-24) – serial komediowy, USA 2014-2015
10:00 **Teoria wielkiego podrywu 9** (1) – serial komediowy, USA 2015
10:30 **Przyjaciele 10** (5-10) – kom., USA 2003-2004
13:30 **Teoria wielkiego podrywu 9** (4-9) – serial komediowy, USA 2015
16:00 **Młody Sheldon** (15, 16) – serial komediowy, USA 2017
16:55 **Przyjaciele 10** (11-16) – kom., USA 2003-2004
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 9** (9-15) – serial komediowy, USA 2015
23:00 **Comedy Club 8** (7) – pr. rozrywkowy, Polska 2022
23:30 **Comedy Club 3** (7) – pr. rozrywkowy, Polska
0:00 **Miasteczko South Park 21** – serial anim. dla dorosłych, USA 2017
0:30 **Włatcy móch 10**
1:30 **Blok Ekipa 2** – serial animowany dla dorosłych, Polska 2015
2:00 **Drunk History – Pół litra historii** (3) – program rozrywkowy

KINO POLSKA


20.00 OGNIEM I MIECZEM

6:00 **Nie ma jak Polska** (1) – magazyn turystyczny
6:20 **Zamach stanu** ★ – film historyczny, Polska 1980, reż. Ryszard Filipski, wyk. Ryszard Filipski
9:35 **Jak żyć** – komedia ★★ obyczajowa, Polska 2008, wyk. Krzysztof Ogłoza, Anna Cieślak
11:35 **Romans z intruzem** ★★ – dramat woj., Polska 1984, wyk. Aleksander Mikołajczak, Klaus Peter Thiele
13:35 **Tam i z powrotem** ★★★ – film obyczajowy, Polska 2001, wyk. Janusz Gajos
15:30 **Ukraina** (1, 2) – serial dokumentalny, Polska/Ukraina 2004
17:55 **Kabaretowy rejs** (80, 79) – program rozr., Polska 2014-2021
20:00 **Ogniem i mieczem** ★★ – film historyczny, Polska 1999, wyk. Michał Żebrowski, Krzysztof Kowalewski
23:45 **Trójkąt bermudzki** ★★ – dramat sensacyjny, Polska 1987, wyk. Jan Peszek, Leonard Pietraszak
1:45 **Maraton tańca** ★★ – komediodramat, Polska 2010, wyk. Olga Frycz, Joanna Kulig
3:50 **Amator** – dramat ★★★ obyczajowy, Polska 1979, reż. Krzysztof Kieślowski, wyk. Jerzy Stuhr, Małgorzata Ząbkowska

TVP SERIALE

9:25 Złotopolscy (535) **10:00** Klan (449) **10:35** Na dobre i na złe (258) **11:40** Ranczo 7 (84) **12:30** Korona królów (91, 92) **13:30** „Ja to mam szczęście!" –ulubione skecze **13:45** Ojciec Mateusz 9 (111, 112) **15:35** Komisarz Alex 14 (170) **16:25** Komisariat (38) **16:55** Na sygnale (326) **17:35** Ranczo 7 (85, 86) **19:30** Ojciec Mateusz 9 (113) – krym. **20:30** Ojciec Mateusz 15 (193) **21:30** Ranczo 7 (87, 88) **23:25** Ojciec Mateusz 9 (114)

POLSAT 2

10:30 Sekrety rodziny (121) **11:30** Dlaczego ja? (999) **12:30** Nasz nowy dom (218) – reality show **13:30** Świat według Kiepskich (562-564) **15:00** Trudne sprawy (1008) **16:00** Nasz nowy dom (219) **17:00** 48h. Zaginieni (21, 22) **19:00** Gliniarze (501) **20:05** Wydarzenia **21:00** Gliniarze (502) **22:00** Dlaczego ja? (1040) **23:00** Świat według Kiepskich (273, 274) **0:00** Malanowski i partnerzy (642, 643) **1:00** 48h. Zaginieni (44)

FOX

5:30 Kości 10 (18-21) **9:10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (9) **10:05** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (19) **11:00** Castle 7 (8, 9) **12:50** Mentalista 7 (5, 6) – krym. **14:40** CSI: Vegas (6, 7) **16:30** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (20, 21) **18:20** Szpital New Amsterdam (7, 8) – obycz., USA **20:10** Lucyfer 2 (2) **21:05** 9-1-1 5 (18) **22:00** 9-1-1: Teksas 3 (16) **22:55** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (9, 10) **0:45** Castle 7 (7, 8) **2:30** Kości 10 (19-21)

POLSAT CC EXTRA

8:25 Dwóch i pół 7 (15-18) **10:25** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (3) **12:25** Świat według Kiepskich (4, 5) – kom. **13:25** Przyjaciele 9 (25) **14:25** Przyjaciele 10 (1, 2) **15:30** Co ludzie powiedzą 2 (3-5) **17:30** Świat według Kiepskich (10-12) **19:00** Niania 8 (14, 15) – kom., Polska 2009 **20:00** Przyjaciele 10 (3, 4) **21:00** Co ludzie powiedzą 2 (6, 7) **22:25** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (4) **0:20** Spadkobiercy (4)

KINO TV

9:30 Komisarz Rex (5) **10:25** 13 posterunek 2 (29) **11:10** Mój słodki skarb – kom. romant., USA 2006 **13:00** Poirot **15:00** Panna Marple: Dom niespokojnej starości – kryminał, W. Bryt. 2006 **17:00** Potop (2-ost.) – film hist., Polska 1974 **19:55** Poirot – serial kryminalny, Wielka Brytania 1990 **21:00** Sex ze śniadaniem – komediodramat, USA 2007 **22:50** The Boy – horror, USA/Chiny/Kanada 2016 **0:50** Uwięziona w mroku – thriller, USA 2013

TVP POLONIA

15:35 Przyjaciele Misia i Margolci **16:00** Leśniczówka (351) **16:30** Barwy szczęścia (2566) **17:00** Teleexpress **17:20** Lekkie kino letnie: Przygody pana Michała (4, 5) **18:30** Informacje kulturalne **18:50** Nad Niemnem **19:10** Studio Lwów **19:30** Wiadomości **20:05** Sport, pogoda **20:20** Ojciec Mateusz 9 (115, 116) **21:55** Zoom Polonii **22:05** Polonia 24 **22:35** Gala 21. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry – Zamość 2022" **23:40** Leśniczówka (351)

POLSAT FILM

6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (5-7) **7:30** Nasz nowy dom (237) **8:30** Przyjaciółki (169, 170) **10:30** Świat według Kiepskich (177, 178, 219, 22-24, 81) – serial komediowy, Polska 2006 **13:55** Stawka większa niż życie **16:15** Wyścig – film sens., USA/Kan./Australia 2001 **18:45** Mocne uderzenie – komedia, USA 2012 **21:00** Wesoły wtorek: Łatwa dziewczyna – kom., USA 2010 **23:00** Zamachowiec – film sensacyjny, W. Bryt./USA/Bułgaria 2007 **1:00** Gliniarze (514, 515, 291, 292)

FOX COMEDY

5:20 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (15-18) **7:20** Simpsonowie 27 **9:20** Daleka Północ (7, 8) **10:10** Brooklyn 9-9 (13, 14) **11:00** Jak poznałem waszą matkę 6 (11-14) **13:00** On, ona i dzieciaki 4 (26-29) **15:00** Skrzydła 2 (14-17) **17:00** Diabli nadali (13-16) **19:00** Bajer z Bel-Air (14-17) – kom., USA 1993 **21:00** Skners – komedia, USA 1994 **23:15** Futurama **0:45** Daleka Północ 2 (9, 10) **1:45** Simpsonowie 27 **3:25** Daleka Północ (7) **3:45** Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (16-18)

NOWA TV

10:40 Szpital dziecięcy (12) **11:40** Gliniarze (7) **12:40** 48h. Zaginieni (25) – krym., Polska 2021 **13:40** Świat według Kiepskich (94-96) **15:05** Chłopaki do wzięcia (8, 9) **16:15** Rolnicy. Podlasie (10) **17:15** Polacy za granicą (4) **18:15** Bogaty dom – biedny dom (2) **19:15** Więzienie (2, 3) – serial dokumentalny, Polska 2019 **20:00** 48h. Zaginieni (19) **21:00** Zdrady (17) **22:00** Grey's Anatomy: Chirurdzy 11 (10) **22:55** Kabaretowa Dynastia (5, 6) **0:50** Historie o duchach 3 (6)

ZOOM TV

7:55 Bliżej! Magazyn reporterów (4) **8:25** Miejskie gliny (7) **8:45** Cudotwórcy 2 (13, 14) **10:35** Polskie złote rączki (3) **11:35** Zjawiska paranormalne 2 (2) **12:40** Wybryki przyrody (1) **13:45** Co ludzie powiedzą? 3 (5, 6) **15:05** Gang Olsena w amoku – komedia sens., Dania 1973 **17:15** Świat według Bundych (17-20) **19:30** I love kabaret (6) **20:30** Stażyści – kom., USA 2013 **23:00** Magia nagości Dania (3) **23:45** Magia nagości. Polska (1) **0:50** Zabójcze umysły 5 (1, 2)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA


21.00 STALOWE MAGNOLIE

8:25 (12) **Pokój z widokiem** ★★★ – film obycz., Wielka Brytania 1985
10:40 (12) **Niedyskrecja** ★★ – kom. romantyczna, Wielka Brytania 1958
12:35 (12) **Harpia** – kom. kryminalna, USA 1998
14:25 (12) **Wesoły sanitariusz** ★★ – kom. romant., USA 1964
16:10 (12) **Przypadkowy bohater** ★★ – komediodramat, USA 1992
18:25 (12) **Biała hrabina** ★★ – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/USA/Niemcy/Chiny 2005
21:00 (12) **Stalowe magnolie** ★★ – komediodramat, USA 1989
23:15 (12) **Rodzina Addamsów** ★★ – czarna komedia, USA 1991

HBO


18.40 BATWOMAN 3

14:30 (12) **I że cię nie opuszczę...** ★★ – melodramat, USA/Brazylia/Fr./Australia/W. Bryt./Niemcy/Kanada 2012
16:15 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 9** (13)
16:50 (12) **Barb i Star jadą do Vista del Mar** ★★ – komedia, USA/Meksyk 2021
18:40 (12) **Batwoman 3** (13)
19:25 (16) **Wampiry: Dziedzictwo 4** (5)
20:10 (16) **Irma Vep** (2)
21:10 (16) **Gentleman Jack 2** (8) – obycz.
22:10 (16) **Miasto kłamstw** ★★ – kryminał, USA/Wielka Brytania 2018
0:05 (16) **Niebiańska plaża** ★★ – film przygodowy, USA/W. Bryt. 2000

CANAL+ PREMIUM


21.00 JEDEN GNIEWNY...

11:15 (12) **Trzy i pół godziny** ★★ – dram. hist., Niem. '21
12:50 (12) **Pani Basia**
13:25 (12) **Magiczne buty** ★★ – familijny, USA 2002
15:00 (12) **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace** (11, 12)
15:55 (12) **Ponad horyzont!** ★★ – film przygodowy, USA 2021
17:30 (12) **Łapu-capu**
17:35 (12) **Paryskie tango** ★★ – komedia, Francja
19:10 (12) **Zełenski** – dok.
20:10 (16) **Będzie bolało** (3)
21:00 (16) **Jeden gniewny człowiek** ★★ – thriller, USA/W. Bryt. 2021
22:55 (16) **Śmierć Zygielbojma** ★★ – dramat hist., Polska 2021
0:25 (18) **Miłość, seks & pandemia** (3, 4)

PARAMOUNT NETWORK


20.00 BERNIE

6:00 (12) **Ali** ★★ – dramat biograficzny, USA 2001
9:20 **Stażyści** ★★ – komedia, USA 2013
11:50 (12) **Ochroniarz amator** ★★ – kom., USA 2008
14:00 **Zgon na pogrzebie** ★★ – kom., USA/Niemcy/W. Bryt./Hol. 2007
15:55 **Zeus i Roksana** ★ – film przygodowy, USA 1997
18:05 **Allo, Allo 6** (6)
18:45 **Co ludzie powiedzą 2** (2, 3)
20:00 **Bernie** ★★ – komediodramat, USA 2011
22:05 (12) **Kobieta na skraju dojrzałości** ★★ – komediodramat, USA 2011
0:00 **Adrenalina** ★★ – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2006

TVP KOBIETA

DVB T


18.55 JUTRO NALEŻY...

9:40 (12) **Dzikie pszczoły**
10:50 (12) **Wspaniałe stulecie** (38)
12:00 (12) **Pytanie na śniadanie – pobudka**
12:20 (12) **Pytanie na śniadanie** – magazyn
14:30 **Koło kuchni** (3)
14:55 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
15:30 (12) **Ojciec Mateusz 22**
17:20 **Piękno, zgłoś się!**
17:50 (12) **Dzikie pszczoły**
18:55 (12) **Jutro należy do nas** (9) – krym.
19:30 (12) **Wspaniałe stulecie** (39)
20:30 (12) **Sześć sióstr** (25)
21:30 (16) **Przepraszam, czy tu biją?** ★★★ – film sens., Polska 1976
23:10 (12) **Wojenne dziewczyny 2** (25)

TVN STYLE


20.15 ACH, TA IMPREZA!

10:25 (12) **Perfekcyjna pani domu** (13)
11:30 (12) **Kuchenne rewolucje** (3)
12:35 (12) **Jestem z Polski**
13:40 (12) **Salon sukien ślubnych: Polska** (6)
14:10 (12) **Ach, ta impreza!**
14:40 (12) **Skarby z szafy** (4)
15:10 (12) **Zrób coś z tym dzieckiem** (1/12)
15:45 (12) **Zgłoś remont** (8)
16:45 (12) **Ugotowani** (4)
17:45 (12) **Kuchenne rewolucje** (9)
18:50 (12) **I nie opuszczę Cię aż do ślubu**
20:15 (12) **Ach, ta impreza!**
20:50 (12) **Pani gadżet** (7)
21:25 (12) **Jestem z Polski**
22:25 (12) **Zrób coś z tym dzieckiem** (2)
23:00 **Porządek w domu – porządek w życiu**

CBS REALITY

14:00 Hardcorowy lombard 3 (12, 13) **15:00** Hardcorowy lombard 4 (1, 2) **16:00** Na straży amerykańskich granic (11, 12) **17:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 3 (3, 4) **18:00** Na straży australijskich granic 8 (13-16) **20:00** Patrol na autostradach Nowej Zelandii 15 (9, 10) **21:00** Elita wydziału zabójstw 2 (8) **22:00** Zabiłam dla niego 2 (7) **23:00** Nadmorskie zbrodnie 3 (6)

HBO 2

13:10 Oslo – dram. hist., USA 2021 **15:10** Przyczajony tygrys, ukryty smok – film przyg., Tajwan/Chiny/USA/Hongkong 2000 **17:10** Cry Macho – dram. obycz., USA 2021 **18:55** Steve Jobs – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2015 **21:00** Logan: Wolverine – film s.f., Kan./Australia/USA 2017 **23:20** Escape Room: Najlepsi z najlepszych – horror, RPA/USA 2021

CANAL+ FILM

14:00 Wall Street: Pieniądz nie śpi – dramat obyczajowy, USA 2010 **16:10** Fatima – dram. obycz., USA 2020 **18:00** Free Guy – kom. fantasy, Kan./USA 2021 **20:00** Drugi Hotel Marigold – komediodramat, W. Bryt./USA 2015 **22:00** Obraz pożądania – dramat obyczajowy, USA/W. Bryt./Włochy 2019 **23:35** Szarlatan – dram. hist., Czechy/Pol./Irlandia/Słowacja 2020

WARNER TV

7:40 Ostry dyżur 4 (7, 8) **9:30** Dzień za dniem 3 (13) **10:30** Doktor Quinn 3 (15-17) – serial obycz., USA **13:20** Ostry dyżur 4 (7, 8) **15:10** Dzień za dniem 3 (14, 15) **17:10** Ostry dyżur 4 (9, 10) **19:10** Czarna lista Hollywood – dramat krym., Francja/USA 1991 **21:15** Oszukać przeznaczenie – horror, USA 2000 **23:10** All Elite Wrestling: Rampage (23) – pr. sportowy

POLSAT CAFÉ

10:00 Nasz nowy dom (240) **11:00** Kolacja w ciemno (12, 13) – pr. rozrywkowy **13:00** Śluby gwiazd (20) **13:30** Top Chef (32) **15:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (2, 3) **17:00** Bogaty dom – biedny dom (30) **18:00** Nasz nowy dom (201, 202) – reality show **20:00** Zdrady (135) **21:00** Bogaty dom – biedny dom (62) **22:00** Gry małżeńskie (83) **23:00** Zdrady (153)

TLC

13:00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania **14:00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **16:00** Historie wielkiej wagi **17:00** Siostry wielkiej wagi **18:00** Mistrzowie remontu (2) **19:00** Dr Pryszczylla (8) **20:00** Przemiana w stylu drag queen! **21:00** Salon sukien ślubnych: Beneluks (8, 1) **22:00** Salon sukien ślubnych Goka (7) **23:00** Dr Pryszczylla (10)

EPIC DRAMA

12:05 Endeavour: Sprawy młodego Morsa 6 (4-ost.) **14:05** Inspektor George Gently 2 (4) **16:00** Hawaii 5.0 (9, 10) **17:50** Agenci NCIS 8 (19-21) – sens., USA **20:30** Detektyw Murdoch 15 (19) **21:30** Wszystkie stworzenia duże i małe 2 (2) **22:30** Panna Marple: Nemezis – kryminał, W. Bryt. 2007 **0:30** Detektyw Murdoch 15 (19) **1:20** Inspektor George Gently 2 (4)

HBO 3

12:15 Pępek świata (17, 18) **13:00** Na bruk – dram. obycz., Niem. 2018 **14:40** Roman J. Israel – dram. krym., USA/Kan./ZEA 2017 **16:45** Nick i Norah – komediodram., USA 2008 **18:15** All American 4 (11) **19:00** Sukcesja 3 (6) – serial obycz. **20:00** Westworld 3 (5) **21:00** Irma Vep (2) **22:00** Premiera: Gentleman Jack 2 (8) **23:00** Mistrz – dramat biograficzny, Polska 2020

ALE KINO+

12:45 Jodie Foster i ciemna strona Hollywood **13:55** Antrakt **14:25** Szalona odwaga – film wojenny, USA 1996 **16:25** Ryś **16:50** Vivien Leigh. Przeminęła z wiatrem **18:00** Barany – komediodramat, Australia 2020 **20:10** Wyrok bez winy – thriller, USA 2019 **22:05** Strażniczka – sens., USA 2018 **23:45** Rozdzieleni – dram. wojenny, Fr./Gruzja 2014

13 ULICA

10:00 Dowody zbrodni 2 (16, 17) **12:00** Agenci NCIS: Los Angeles 10 (17, 18) **14:00** Prawdziwe zbrodnie: Kobiety, które zabijają 20 (10) **15:00** Wypadek, samobójstwo czy morderstwo 2 (13) **16:00** Dowody zbrodni 2 (18, 19) **18:00** Chicago P.D. 5 (20, 21) **20:00** Agenci NCIS: Los Angeles 10 (19, 20) **22:00** Deputy (3, 4) **0:00** Dowody zbrodni 2 (18, 19)

ROMANCE TV

16:15 Straszliwie bogata para – kom., Niem. 2017 **18:05** Agatha Christie: Kryminalne zagadki (5) **20:00** Rosamunde Pilcher: Przepowiednia – film obycz., Niem. 2021 **21:55** Zwierzyniec doktor Mertens (15) **22:55** Rosamunde Pilcher: Cztery kobiety – Miłość Laury – obycz., Niem. 2011 **0:50** Rosamunde Pilcher: Przepowiednia – film obycz., Niem. 2021

HGTV

17:00 Dorota inspiruje 3 (5) **18:00** Nowe życie w starym domu 3 (6) **19:00** Nowe życie na Karaibach 14 (2, 3) – pr. rozr. **20:00** Totalne remonty Szelągowskiej 3 (2) **21:00** Wymarzone ogrody 5 (9) **21:30** Zarobić na remoncie – Atlanta 2 (2) **22:00** Zarobić na remoncie 10 (1/15) **22:30** Zróbmy z tego dom (6) **23:00** Nowy projekt z pomysłem (5)

FILMBOX PREMIUM HD

15:30 Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu – kom. romant., Włochy/USA 2015 **17:00** Asterix i Obelix: W służbie Jej Królewskiej Mości – kom. przyg., Fr./Hiszp./Wł./Węgry 2012 **18:50** Kupiec wenecki – dramat kostiumowy, USA/Włochy/Luksemburg/W. Bryt. 2004 **21:00** The Boy – horror, USA/Chiny/Kan. 2016 **22:35** Karma – thriller, USA 2015 **0:00** Cake – dramat obyczajowy, USA 2014

CINEMAX

13:25 Lin – dram. obycz., Belgia/Hol. 2019 **15:05** Status związku **16:50** Luźna znajomość – melodram., Kan. 2018 **18:35** Wokół Słońca – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2019 **20:00** Portland Tower (1/3) – dram. obycz., W. Bryt. 2021 **20:55** Masza – thriller, Rosja 2020 **22:25** Dwa statki – melodram., Norwegia/Czechy 2021 **23:45** Maelström – dram. psychologiczny, Kanada 2000

TVN FABUŁA

13:00 Lekarze (5) **14:00** Brzydula 2 (262, 263) **15:05** Alfabet filmowy (29) **15:15** Usta Usta (9) **16:15** 39 i pół (9) **17:15** Po drugiej stronie kamery (3) **18:15** Johnny English: Nokaut – kom. sens., Wielka Brytania/USA/Francja/Chiny 2018 **20:00** 47 roninów – film kostium., USA 2013 **22:40** San Andreas – dram. katastroficzny, USA 2015 **0:55** Bękarty wojny – dram. wojenny, USA/Niem. 2009

CANAL+ DOMO HD

16:00 Zbudujemy ten dom (4) **16:30** Dom w miesiąc (1) **17:00** Gardeners' World 11 (18) **18:00** Ucieczka na wieś 20 (40) **18:50** George Clarke – projekty do poprawy (4) **19:40** Daleko od miasta 7 **20:10** Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 4 (3) **21:00** Moje niezwykłe B&B (15) **21:55** Pogromcy bałaganu (8) **22:50** Kupiliśmy sobie zamek 4 (3) **23:50** Kupcie sobie zamek! (1)

CANAL+ KUCHNIA

17:00 Jamie Oliver: po prostu warzywa (2) **18:00** Francuskie wędrówki Julie 8 (6) **19:05** Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (8) **19:35** U sąsiadów w kuchni 9 (7) **20:05** Anthony Bourdain – miejsca nieznane 4 (3, 4) **21:45** Zgrillowani 2 (3) **22:15** ABC gotowania – kuchnia meksykańska (3) **22:45** Dania na wynos – co nam przywożą (3) **23:40** Francuskie eskapady Ricka Steina (1)

FOOD NETWORK

14:00 Człowiek kontra jedzenie (4) **14:30** Ugotowani (11) **15:30** Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1, 2) **17:00** Sztuka mięsa (10-12, 1/12) **19:10** Barbecue na wypasie (7) **19:40** Sexy kuchnia Magdy Gessler (3, 4) – mag., Pol. **20:45** Grillowanie na okrągło **21:45** Tak smakuje dziękuję (5) **22:15** Na tropie jedzenia (5) **22:50** MasterChef (12) **0:20** Pojedynek na grille (5)

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



19.00 ZŁOMOWISKO PL

8:00 Fani czterech kółek – samochody marzeń (9)
9:00 Najniebezpieczniejszy zawód świata
10:00 Gorączka złota
11:00 Alaska: Ostatni przystanek
12:00 Miliony Escobara
13:00 Nagi instynkt przetrwania
14:00 Łowcy opali (19)
15:00 Złomowisko PL (3)
16:00 Gorączka złota (23)
17:00 Nic do zgłoszenia (6)
18:00 Kolejarze (3)
19:00 Złomowisko PL (6, 7)
21:00 Celnicy kontra przemytnicy
22:00 Nic do ukrycia 2 (1)
23:00 [12] **PREMIERA:** Najniebezpieczniejszy zawód świata
0:00 Fani czterech kółek

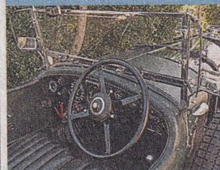
NATIONAL GEOGRAPHIC



19.00 KATASTROFA W...

12:00 Tajemnice podwodnych wraków (2)
13:00 Odludna wyspa (4)
14:00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (7)
15:00 [12] Megalotnisko w Dubaju (5)
16:00 [12] DNA maszyn (10)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka
18:00 [12] Niezwykłe zjawiska pogodowe (9, 10)
19:00 [12] Katastrofa w przestworzach (3)
21:00 [12] Plemienna szkoła przetrwania: Ryzykowna gra (1)
22:00 Strefa skażenia (6)
23:00 [12] Kosmiczne katastrofy (4)
0:00 [12] Katastrofa w przestworzach (8)

TVP HISTORIA (DVB T)



20.10 SAMOCHODY...

12:45 [12] Rok 1982. Kalendarium (24)
12:55 [12] Ostatni dzień Abrahama Lincolna
13:55 Ameryka, ojczyzna przybyszów (2-ost.)
15:40 [12] Wojna w eterze
15:55 [12] Miasto zatopionych bogów – film dok.
16:45 [12] Pogranicze w ogniu (23)
17:50 Było, nie minęło...
18:20 [12] Pola wielkich bitew (1/2) – dok.
19:30 Pierwszy transport do Auschwitz. Post scriptum – film dok.
20:10 [12] Samochody, które podbiły świat (2)
21:00 Oblicza wojny (10)
21:55 [12] Wielka ucieczka ★★★ – film woj., USA 1963
0:40 Ojciec i syn – dok.

FOKUS TV (DVB T)



21.00 WOJNY...

7:20 [12] Pod lupą (1, 2)
8:15 [12] Poszukiwacze historii (6)
8:50 Pogromcy mitów (5)
9:50 Supermaszyny (7)
10:50 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (3): Odwrót
11:50 [12] Starożytni kosmici (3)
12:50 Kryptonim szef (13)
13:45 [12] Rolnicy. Podlasie
15:45 [12] Gwiazdy lombardu (43-47)
18:00 Poszukiwacze złota w Australii (10, 11)
20:00 [12] Wojny magazynowe (7, 8)
21:00 [12] Wojny przewoźników (7, 8)
22:00 [12] Starożytni kosmici (19, 20)
23:55 [12] Nieodkryte sekrety II wojny światowej (4)

TVP INFO (DVB T)



20.13 MINĘŁA DWUDZIESTA

8:18 Minęła ósma
9:00 Serwis Info
9:11 Minęła dziewiąta
9:40 Plan dnia
10:00 Serwis Info
12:00 Info Raport
13:29 Serwis Info
15:29 Info dzień
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra
17:30 O co chodzi
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info
18:37 O tym się mówi
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Serwis Info
21:50 W tyle wizji
22:25 Serwis Info
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór

TVN 24



18.00 TAK JEST

9:55 Biznes
10:00 Serwis informacyjny
10:55 Biznes
11:00 Serwis informacyjny
11:55 Biznes
12:00 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:10 Serwis informacyjny
19:30 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i
20:35 Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu

DISCOVERY SCIENCE

11:00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda **13:00** Podziemne sekrety **14:00** Tajemnice oceanów **15:00** Jak działa wszechświat? **17:00** Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem **18:00** Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki **21:00** Zoom na architekturę **23:00** Wymyśl, wykonaj, wygraj **1:00** Jak działa wszechświat?

NAT GEO WILD

11:00 Parki narodowe USA **12:00** Cuda Afryki **13:00** Wrogi świat **14:00** Walki zwierząt **15:00** Zwierzaki w amoku **16:00** Niezwykły dr Pol **17:00** Cesar Millan na ratunek 2 **18:00** Ratownicy z indyjskiej dżungli **19:00** Królestwo niedźwiedzi polarnych **20:00** Tajemnice dzikiej Azji **21:00** Niezwykły dr Pol **23:00** Zwierzaki w amoku **0:00** 24 godziny w dziczy 2

HISTORY

13:05 Wojny magazynowe 13 **14:30** Bitwy magazynowe 2 **15:20** Wykute w ogniu 8 **16:15** Wykute w ogniu 7 **17:10** Ludzie gór 6 **19:05** Bitwy magazynowe 2 – dok. **20:00** Klątwa Wyspy Dębów 9 **21:00** Złoto Bałtyku 2 **22:00** Klątwa Wyspy Dębów 9 **23:00** Gwiazdy lombardu 23 **23:55** Wojny magazynowe – Nowy Jork – reality show

BBC BRIT

10:05 Top Gear 15 **12:10** Alpejscy ratownicy **13:10** Top Gear 8 **14:20** Garaż Guya Martina **15:25** Graham Norton Show 28 **16:25** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **17:25** Top Gear 12 **18:30** Jak powstaje samochód 2 **19:35** Top Gear 8 **20:50** Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy **22:00** Jak powstaje samochód 2 **23:00** Cuda inżynierii 5

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti **8:00** Nowy dzień **10:00** W rytmie dnia **12:50** Wydarzenia 12:50 **13:30** W rytmie dnia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:30** W rytmie dnia **17:30** Punkt widzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń" **20:00** Debata dnia **21:00** Raport **21:50** Wydarzenia wieczorne **22:30** Dzień na świecie **23:30** Obraz dnia

TVN 24 BIS

12:55 Kijek w kosmosie **13:10** Fakty po Faktach **13:50** Kropka nad i **14:20** Polska i świat **15:15** Kijek w kosmosie **15:25** Fakty o świecie **16:00** Dzień na świecie **18:30** Fakty o świecie **19:00** Fakty **19:30** Fakty po Faktach **20:00** Kropka nad i **20:20** Fakty o świecie **21:00** Rozmowy dnia **21:50** Dzień na BiS **23:00** Czarno na białym – magazyn

TRAVEL CHANNEL

13:15 Królowie basenów **14:15** Porada na weekend **15:20** Człowiek kontra jedzenie **15:50** Dziwaczne potrawy **16:50** Szokujące potrawy **17:50** Włoski kęs **18:50** Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta 8 **19:20** Makłowicz w Polsce
20:30 Kossakowski. Nieoczywiste **21:05** 10 dni, by przeżyć **22:10** Nagi instynkt przetrwania **0:10** Dziki Frank w Brazylii

DTX

13:10 Ciężarówką po antypodach **14:10** Królowie asfaltu **15:10** Fani czterech kółek **17:10** K2 – kierowców dwóch **17:40** Absurdy drogowe **18:10** Władcy gratów **19:10** Samochody – klasyka gatunku 9
20:10 Garage Squad **21:10** Ale jazda **22:10** Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii **23:10** A8 – autostrada na Zachód

POLSAT VIASAT HISTORY

13:40 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu **14:40** Mity: Tajemnice ludzkości **15:50** Konspiracje **16:50** Starożytna apokalipsa **17:55** Morderstwo na kolei **18:55** Wielkie zagadki starożytnego Egiptu **19:55** Grobowce Egiptu
21:00 Sekrety dawnych budowniczych **22:05** Starożytne superbudowle **23:15** Zamki – bastiony władzy – film dok.

BBC EARTH

15:50 Życie na pustkowiu 5 **16:50** Ameryka Północna z Simonem Reeve'em **17:50** Góry: życie nad chmurami **18:55** Lodowe miasto: Życie na krawędzi **19:55** Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku
20:55 Życie na pustkowiu 3 **21:55** W okowach mrozu: Kanada **23:00** Tsunami w święta – serial dok. **0:00** Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku

POLSAT NEWS 2

15:20 Z klimatem i z pasją **15:50** Gość „Wydarzeń" **16:15** Z klimatem i z pasją **16:45** Interwencja – taka jest Polska **17:35** Wydarzenia **17:50** Więcej „Wydarzeń" **18:10** Z klimatem i z pasją **18:35** Debata dnia **19:35** Interwencja – taka jest Polska
20:20 Interwencja **20:40** Państwo w państwie **22:35** Wydarzenia **23:05** Gość „Wydarzeń"

TVP 3 (DVB T)

15:50 Przepis na dziś **16:00** Antenowe remanenty **16:30** Program lokalny **16:45** Express regionów **17:00** Program lokalny **17:30** Telekurier **18:00** Program lokalny
20:20 Przysięga **21:10** Info Wilno **21:25** Dziennik regionów **21:30** Program lokalny **21:50** Studio LOTTO **22:00** Dziennik regionów, pogoda **22:17** Kryminalna siódemka

CANAL+ DOKUMENT

14:00 Historia kempingu **15:00** Legendy komedii 4 **16:35** Misja „Radość". Jak odnaleźć szczęście w trudnych czasach **18:05** Influencerka. Wielki przekręt na Instagramie **18:55** Kraftwerk – elektroniczna alternatywa – dok.
20:00 Moby Doc **21:35** Patti Smith. Poetka punka **22:30** Świadkowie zbrodni **0:05** Wielka szpera **2:00** O co biega? **2:35** Miasta rytm **4:20** Czarna domena

PLANETE+

11:00 Zachwycająca Północ **12:00** Zagadkowy Układ Słoneczny – dok.
14:00 Koloseum – cud rzymskiej pomysłowości **15:00** Rzymskie legiony budowniczych **16:00** Niezwykłe podróże koleją **17:00** Dzika Brazylia **18:00** Świat z góry 9 **19:00** Polska z góry 6 – dok.
20:00 Wiatr 2 **21:00** Nauka w służbie policji **23:00** Gwałt wojenny. Przemilczana broń – dok.

CI POLSAT

13:15 Sprawiedliwość po amerykańsku **14:15** Łowca zbrodni 7 **15:10** Kryminał Wronki **15:40** Polskie zabójczynie **16:05** 48 godzin 24 **17:05** Więzy zbrodni **18:05** Mordercze związki **19:05** Morderca na pokładzie 2
20:00 Kobiety, które zabijają 16 **21:00** Chippendales: mroczne sekrety **22:00** Szokujące morderstwa: Kalifornia 2 **23:00** Przeżyć mimo wszystko

ID

8:00 Zbrodnie godne Hollywood **10:00** W imię sprawiedliwości **12:00** Zła krew – serial dok.
14:00 Żyjąc z potworem **16:00** Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć **18:00** Wyrok do podważenia
20:00 Połączeni zbrodnią **21:00** Mroczne piętno **22:00** Tropem dusiciela **1:00** Połączeni zbrodnią **2:00** Mroczne piętno **2:50** Wyrok do podważenia **3:40** Zła krew

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia **12:50** Wydarzenia 12:50
13:30 Wydarzenia **15:50** Wydarzenia 15:50 **16:10** Więcej „Wydarzeń" **16:20** Gość „Wydarzeń 24" **16:45** Wydarzenia **18:50** Wydarzenia 18:50 **19:25** Gość „Wydarzeń"
20:00 Wydarzenia **21:50** Wydarzenia wieczorne, pogoda **22:30** Wydarzenia **1:00** Dzień na świecie **1:25** Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny

TV TRWAM (DVB T)

18:00 Anioł Pański **18:05** Informacje dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Każdy maluch to potrafi **19:45** Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski **21:20** Informacje dnia **21:40** Polski punkt widzenia **22:00** Mojżesz – 10 przykazań

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1

DVB

17.30 CYCLING SHOW

8:30 **WTCC** – Wyścig w Węgrzech
9:00 **Judo Show** – mag.
10:00 **Wspinaczka** – Zawody PŚ w Brixen
12:00 **FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
14:00 **Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné
17:30 **Cycling Show**
18:00 **Kolarstwo** – Across The Hageland
19:00 **Wspinaczka** – Zawody PŚ w Brixen
21:00 **FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
22:00 **WTCC** – Wyścig w Węgrzech
22:30 **ETCR** – Wyścig w Węgrzech
23:15 **ESET V4 Cup** – Wyścig w Spielbergu

TVP SPORT

DVB

20.35 PIŁKA NOŻNA

6:15 **Megafights – walki stulecia** (30)
7:25 **Piłka nożna** – El. MŚ – finał baraży
9:30 **Piłka nożna** LIVE – Z podwórka na stadion – finał
12:35 **Siatkówka kobiet** LIVE – Liga Narodów – studio
12:50 **Siatkówka kobiet** LIVE – Liga Narodów: Japonia – Polska (s. 20)
15:25 **Strongman** – MP par w Białymstoku
16:25 **Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja
18:30 **Piłka nożna** – Liga LIVE Narodów – studio
20:35 **Piłka nożna** – Liga LIVE Narodów – mecz: Polska – Belgia
23:30 **Sportowy wieczór**

POLSAT SPORT

20.35 PIŁKA NOŻNA

6:00 **Boks**
9:00 **Siatkówka kobiet** LIVE – Liga Narodów: Kanada – Tajlandia
11:00 **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska
13:00 **Siatkówka kobiet** LIVE – Liga Narodów: Japonia – Polska
15:30 **Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja
17:50 **Piłka nożna** – Liga LIVE Narodów – mecz: Armenia – Szkocja
20:35 **Piłka nożna** – Liga LIVE Narodów – mecz: Holandia – Walia
23:30 **Piłka nożna** LIVE – Liga Narodów – skróty meczów
0:30 **Sporty walki** – FEN

MTV POLSKA

22.00 NASTOLETNIE...

6:00 **MTV Breakfast Club** – teledyski
9:15 **Nastoletnie matki OG** – dokum.
12:50 **Smakowite 2**
14:40 **Catfish 5**
16:30 **Niemożliwe! 20** – reality show
17:25 **Niemożliwe! 23** – reality show
18:20 **Catfish 8** – reality show
21:00 **Niemożliwe! 24** – reality show
21:30 **Niemożliwe! 21** – reality show
22:00 **Nastoletnie matki 2** – serial dokumentalny
22:55 **Siesta Key 4** – reality show
23:55 **Warsaw Shore Winter Camp**
0:50 **Niemożliwe! 21**

TVP ABC

DVB

18.35 SKYLANDERS...

15:15 **Ela, Oskar i Puf**
15:35 **Zagadki zwierzogromadki**
15:55 **Mała szkoła Helenki**
16:10 **Clifford – wielki czerwony pies**
16:40 **Tobot – Galaktyczni detektywi**
17:10 **Niesamowity Dżini**
17:20 **Rodzina Treflików**
17:45 **Wissper**
18:05 **Alice i Lewis**
18:35 **Skylanders Academy**
19:00 **Heidi**
19:20 **Tupcio Chrupcio**
19:30 **Stacyjkowo**
19:40 **Super Wings**
19:50 **Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**
20:10 **Sąsiedzi**

MINIMINI+

17.10 MILO

12:15 **Tomek i przyjaciele 22**
12:40 **Gus. Mały – wielki rycerz**
12:50 **Moje urodziny**
13:00 **Strażak Sam 13**
13:30 **Bing**
14:00 **Ciekawski George 3**
15:15 **Marta mówi**
16:30 **Koci Domek Gabi**
16:55 **Zouk**
17:10 **Milo**
17:55 **Summer i Todd – Na słonecznej farmie**
18:15 **Chi Chi Love**
18:30 **Ciekawski George**
19:20 **Koci Domek Gabi**
19:50 **LOL House of Surprises**
20:00 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

EUROSPORT 2

8:30 Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **14:00** Wspinaczka – PŚ w Brixen **16:00** WTCC – Wyścig w Węgrzech **17:30** ETCR – Wyścig w Węgrzech **18:00** FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans **19:30** Motocross – MŚ w Teutschenthal **21:00** Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **23:30** Wspinaczka – Zawody Pucharu Świata w Brixen

POLSAT SPORT NEWS

6:00 Monster Jam **7:00** Piłka nożna z archiwum **9:00** Trans World Sport **10:00** Cafe Futbol **12:00** Tenis – Turniej ATP w Halle **14:00** Tenis – Turniej ATP w Halle **16:00** Tenis – Turniej ATP w Halle **17:35** Tenis – Turniej ATP w Halle **19:30** Trans World Sport **20:35** Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Anglia – Węgry **23:00** Piłka nożna z archiwum

CANAL+ SPORT

9:00 Basket Office **9:30** Koszykówka mężczyzn – NBA: Warriors – Boston Celtics **12:00** Basket Office. Over Time **12:35** Salt Main Cup 2022 **13:00** Tenis – Turniej WTA w Berlinie **19:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **20:00** Basket Office **20:30** Koszykówka mężczyzn – NBA: Warriors – Celtics **23:00** Basket Office. Over Time – mag. sportowy

ESKA TV

DVB

8:05 Made in Poland **9:00** Hity na czasie **12:00** Przesłuchanie – pr. rozrywkowy **13:00** Hity na czasie **14:00** The best of ESKA **15:00** Historia jednej piosenki **16:00** Jazdy Gwiazdy **17:00** Szybkie strzały **18:00** HITY Baby One More Time **19:55** Eska TV info – pr. informacyjny **20:00** Przesłuchanie **21:00** Polacy za granicą **23:00** Warsaw Shore

NICKELODEON

14:20 Komiksowe zadymki **14:50** Wielkodomscy **15:15** Wielkodomscy 2 **15:35** Harmidom **15:55** SpongeBob Kanciastoporty 10 **17:00** Patryk Rozgwiazda Show **17:30** Harmidom **18:25** Niebezpieczny Oddział **18:50** Komiksowe zadymki **19:20** Overlord i Underwoodowie **19:50** Niebezpieczny Henryk – serial kom. **20:15** Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

10:55 Hotel Transylwania **11:55** Raven na chacie 3 **12:55** Fatalna czarownica **14:10** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **14:40** Molly i Duch **15:10** Ghostforce **16:00** Dziewczyna, chłopak, itd **17:00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **17:30** Ghostforce **18:30** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **19:00** Fatalna czarownica **20:15** Znajdź mnie w Paryżu 3

ELEVEN SPORTS 1

12:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska **14:00** Piłka nożna – Liga włoska **16:00** Piłka nożna – Liga francuska **18:00** Magazyn PGE Ekstraligi **18:55** Żużel – Liga szwedzka: Dackarna Malilla Speedway – Eskilstuna Smederna Speedway **21:00** #ELEVENF1 **22:00** Piłka nożna – Liga francuska **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

POLSAT SPORT EXTRA

6:00 Strzelnica Navala **7:00** Piłka nożna – Liga Narodów **9:30** Sporty walki – FEN 26: A. Grzebyk – R. Fonseca **11:00** Piłka nożna – Liga Narodów **13:00** Tenis – Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **20:35** Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Niemcy – Włochy **23:00** Siatkówka kobiet – Liga Narodów: Holandia – Niemcy

CANAL+ SPORT 2

14:20 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław **16:30** THE LEGENDS z Tomkiem Ćwiąkałą **17:15** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa **17:45** Basket+ **18:00** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **20:00** Tenis – Turniej WTA w Berlinie **0:00** Boks – Gala w Londynie – waga junior ciężka: Richard Riakporhe – Fabio Turchi

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Najwięcej muzyki **11:00** Hot Pop **12:00** Najwięcej muzyki – muz. **13:00** Pożyczone nuty **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh – program muzyczny **20:00** Hity na czacie **21:00** 4Fun naEKRANIE **22:00** Najwięcej muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą

POLSAT JIMJAM

14:20 Kropka. 2 **14:55** Daisy i Ollie 2 **15:15** Zgaduj z Jessem **15:25** Pszczółka Maja **15:55** Leo the Wildlife Ranger **16:20** Tropiciele zagadek 2 **16:50** Guess How Much I Love You **17:40** Taina i Strażnicy Amazonii **18:05** Ptyś i Bill **18:30** Jak borsuk z lisem **19:00** Tomek i przyjaciele 18 **19:20** Guess How Much I Love You **20:00** Daisy i Ollie 4 – anim.

DISNEY JUNIOR

12:00 Kurczaki na tropie **12:30** Pidżamersi 5 **13:00** Blue 2 **14:00** Bingo i Rolly w akcji 3 **15:00** T.O.T.S. Totalnie Odlotowy Transport Słodziaków 2 **15:30** Pidżamersi 5 **16:00** Blue **16:30** Spidey i superkumple **17:30** Myszka Miki: Frajdomek **18:30** Kurczaki na tropie **19:00** Pidżamersi 2 **19:30** Spidey i superkumple – anim. **20:00** Blue – serial anim.

TVN TURBO

14:10 101 napraw **14:40** Samochód marzeń – kup i zrób **15:45** Zawodowi handlarze **17:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Mobilni mechanicy **19:00** Borys kontra gadżety **19:30** Koniec wojny w kolorze **20:30** Ratujemy klasyki **21:15** Samochód marzeń Adama Klimka **22:00** Raport Turbo **22:20** Zawodowi handlarze **23:05** Duda kontra Szafrański

POLSAT PLAY

13:00 Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:00** Gwiazdy lombardu **16:00** Polacy w świecie **17:00** Więzienie **18:00** Poszukiwacze historii – serial dokum. **20:00** Einsatzgruppen – nazistowskie brygady śmierci **21:00** Tajna historia XX wieku **22:00** Poszukiwacze historii **22:30** Elektrownia – wielkie wyburzanie **23:00** Nie mów do mnie śmieciarzu!

CANAL+ SPORT 5

8:00 Telesprzedaż **9:35** News+ **10:15** Grand Prix Monako. Wielkie odliczanie **12:00** News+ **12:35** O co biega? **13:15** Magazyn PGE Ekstraliga **15:00** News+ **15:35** Żużel – 2. liga **17:45** Żużel – eWinner 1. liga żużlowa **20:00** Żużel – eWinner 1. liga żużlowa: Polonia Bydgoszcz – Stelmet Falubaz Zielona Góra **22:30** Magazyn eWinner 1. ligi żużlowej **23:00** News+

POLO TV

DVB

9:00 Disco Weekend z Blondi **10:15** Tego słuchacie **11:00** Tylko dance **12:00** To hit! **12:15** Tylko dance **13:00** To hit! **13:15** Tego słuchacie **14:45** I love disco **16:00** Najlepsze z najlepszych! **17:00** Disco Star 7 **18:30** Najlepsze z najlepszych! **19:30** Lista przebojów Polo TV – pr. muzyczny **20:00** Wesele z piekła rodem 4 **22:00** Imprezuj z nami **23:45** Miłość w rytmie disco – obycz.

BOOMERANG

13:00 Jaś Fasola 5 **14:00** Tom i Jerry Show 3 **14:30** Tom i Jerry Show 4 **14:50** Lamput 3 **15:00** Tomek i Przyjaciele 25 **15:30** Grizzy i Lemingi 2 **16:00** Tom i Jerry Show 5 **16:30** Tom i Jerry w Nowym Jorku **17:00** Taffy 2 **17:10** Taffy **17:45** Lampur 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! **18:30** Ninja Express **19:00** Jaś Fasola 5 **20:00** Zwariowane melodie: Kreskówki 2 – serial anim.

CARTOON NETWORK

13:55 Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **14:25** Niesamowity świat Gumballa **14:50** Jabłko i Szczypior **15:20** Jabłko i Szczypior 2 **15:45** Jaś Fasola 2 **16:45** Craig znad Potoku 2 **17:15** Craig znad Potoku 3 **17:30** Jabłko i Szczypior 2 **18:00** Młodzi Tytani: Akcja! 3 **18:55** Niesamowity świat Gumballa 5 **19:50** Fungisy! 3 **20:20** Bakugan: Przymierze wojowników 4 – anim.

DVB – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo


Słynnego przyrodnika fascynują osobliwości fauny i flory.


Sir David Attenborough w maju skończył 96 lat i nie wybiera się na emeryturę. Narrator i twórca największych produkcji przyrodniczych BBC pozostaje czynnym przewodnikiem po cudach na Ziemi.

DAVID ATTENBOROUGH I CUDA NATURY • SERIAL DOKUMENTALNY
BBC EARTH | 19:55

Pasja, natura i sir David


Wielką miłością autora są ptaki. Przez dziesięciolecia rejestrował, analizował i archiwizował ich głosy.

W każdą środę BBC Earth pokaże serię programów Davida Attenborougha. To gratka dla miłośników natury i błyskotliwej narracji słynnego przyrodnika.

Od 70 lat najsłynniejszy brytyjski biolog jest związany ze stacją BBC. Stworzył wiele programów, które uwrażliwiały miliony odbiorców na piękno natury. Jest niestrudzonym obrońcą naszej planety oraz niekwestionowanym autorytetem, który wielu sceptykom otworzył oczy na zmiany klimatyczne. O przyrodzie opowiada błyskotliwie i z ogromną pasją.

Tajemnice Ziemi

W środowe wieczory zobaczymy kolejno cztery serie programów „David Attenborough i cuda natury", w którym autor przygląda się stworzeniom, które zdumiewają go od lat: od osobliwych wzorów noszonych przez zebry po ewolucyjny wybryk, jakim jest dziobak składający jaja. Przyrodnik objaśni ten niezwykły świat i ujawni tajemnice cudów natury. ■ MA


Każdy odcinek bada historie kryjące się za ciekawostkami przyrodniczymi, które są ze sobą powiązane w niezwykły sposób.

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA ŚRODĘ


KOMEDIA
TVP 2 | 20:10

Ile waży koń trojański?

Dzień po swoich 40. urodzinach Zofia Albrecht-Radecka budzi się w roku 1987. Nieoczekiwane cofnięcie się w czasie daje jej szanse na odmianę losu. Wkrótce jednak pojawiają się liczne komplikacje. 117 min


FILM PRZYGODOWY
TV PULS | 20:00

W imię króla

Na królestwo Ehb, w którym mieszka skromny farmer z rodziną, najeżdżają Krugowie nasłani przez potężnego maga. Mężczyzna musi zamienić się w wojownika i wyruszyć na poszukiwania porwanej żony. 114 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE

ROZMOWA Z ANNĄ FICNER-OGONOWSKĄ

Życiowe historie

Autorka bestsellerowych powieści, pisarka, która jak nikt inny rozumie kobiety. Córka, matka, żona – Anna Ficner-Ogonowska opowiada nam o swojej najnowszej powieści „Jesteśmy Twoi”.

Tworzy Pani „bajki dla dorosłych”. O czym jest Pani najnowsza książka ?

„Jesteśmy Twoi” to opowieść o różnych obliczach miłości. Rzeczywiście, może i zaczyna się trochę bajkowo. Ale przecież początek każdej miłości między kobietą a mężczyzną ma w sobie coś z bajki. Na początku zawsze jest bajkowo, a potem przychodzi codzienność. I o tym jest ta powieść – w codzienności miłość rozwija się może i dość trudno, ale na pewno najtrwalej.

Skąd bierze Pani pomysły na te poruszające opowieści?

Pisząc książki, zawsze inspiruję się życiem. Czasem własnym, czasem życiem innych ludzi. Różnie to bywa. Chyba nie umiem pisać w oderwaniu od własnych przeżyć i wspomnień.

Czy historia, którą Pani opisuje wydarzyła się naprawdę?

Wszystkie opisane w książce historie są prawdziwe. Główni bohaterowie są wytworem mojej wyobraźni natomiast wszystko, co ich spotyka, wydarzyło się znanym mi ludziom. Pozwolili, bym ich historie wykorzystała w powieści. Pisząc książkę, momentami bardzo dobrze się bawiłam, ale były też takie sceny, nad którymi wylałam mnóstwo łez. Czyli życie w czystej postaci: śmiech i łzy.

Główna bohaterka to zwyczajna-niezwyczajna kobieta. Czego czytelniczki mogą się od niej nauczyć?

Myślę, że cierpliwości i konsekwencji w dążeniu do celu. Ida, główna bohaterka powieści, jest po trzydziestce, pracuje w wydawnictwie i cierpliwie czeka na miłość. Gdy ją znajduje – w osobie Toma, prawnika zza oceanu – chce, by spełniło się jej największe marzenie: zostanie matką. I to wydawałoby się proste pragnienie jest początkiem bardzo skomplikowanej drogi. Życie Idy i jej męża Toma zaczyna być oczekiwaniem na cud, którym jest dziecko. Czy ten cud się zdarzy, tego nie powiem...

Czy Idę da się lubić?

Darzę moją bohaterkę wielką sympatią. To wartościowy i dobry człowiek. Tworząc jej sylwetkę, inspirowałam się kobietami, które znam, lubię i z którymi jestem blisko. Dlatego uważam, że Ida to bohaterka o kilku twarzach. Bohaterka intrygująca – to znaczy taka, od której chwilami można się czegoś nauczyć, a momentami chciałoby się jej pomóc, bo nie zawsze dobrze sobie radzi. Polubiłam ją do tego stopnia, że obdarzyłam ją jednym z moich najpiękniejszych wspomnień z dzieciństwa. I to już w pierwszej scenie powieści...

Komu Pani poleca swoją najnowszą powieść?

Polecam ją wszystkim, którzy lubią opowieści o życiu. Tym, którzy mają dzieci i tym, którzy ich nie mają. Tym, którym jest w życiu ciężko, bo jest to również historia o troszczeniu się o własną nadzieję. Żyjemy w trudnych czasach, dlatego nadzieja jest nam bardzo potrzebna. Nadzieja i troska o nią. „Jesteśmy Twoi” to powieść o tym, że kto umie czekać, doczeka się wszystkiego. Polecam ją też tym, którzy wierzą, że w życiu najważniejsza jest miłość. Każda miłość.

ROZMAWIAŁA MONIKA ADAMUS



„Jesteśmy Twoi”
Najnowsza powieść autorki bestsellerowej „Trylogii o szczęściu” opowiada o dojrzałej miłości, małżeństwie i spełnieniu w roli rodzica. Wydawnictwo Znak CENA: 49,99 zł

FOT: MATERIAŁY PRASOWE

PREMIERY KINOWE

Foki kontra rekiny

Najlepszy przyjaciel Quinn ginie w ataku rekinów. Odważna foka zbiera drużynę, która ma się rozprawić z niejakim Grimesem i jego gangiem drapieżników. Foki nie mają jednak doświadczenia w walce. Proszą więc sprawdzonego wojownika Claggarta, aby ich przeszkolił.

ANIMACJA I RPA I 2021

Reż. Greig Cameron, wyst.: J.K. Simmons



Animacja twórców takich hitów, jak „Zambezia”, „Kumbo” oraz „Ainbo – Strażniczka Amazonii”.

Jurassic World: Dominion

Dinozaury żyją i polują razem z ludzmi na całym świecie. Z początku wydaje się, że ludziom uda się żyć w pokoju z tymi prehistorycznymi zwierzętami. Jednak niektóre gatunki zagrażają bezpieczeństwu człowieka. Owen Grady z pomocą przyjaciół rusza na ratunek.

AKCJA, SCIENCE FICTION I USA I 2022

Reż. Colin Trevorrow, wyst.: Chris Pratt, Laura Dern



Trzecia odsłona serii „Jurassic World”. W głównej roli łowcy dinozaurów powróci Chris Pratt.

■ ALEKSANDER LEWICKI

TVP 1

DVB T

5:10 **Przysięga** (659) – telen. Turcja
6:00 **Wspaniałe stulecie** (39) – serial
7:00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7:30 **Rodzinny ekspres** – mag. religijny
8:00 **Wiadomości, pogoda**
8:15 **Kwadrans polityczny** – pr. publ.
8:40 **Ranczo 9** (107) – obycz., Pol. 2015
9:35 **Komisarz Alex 17** – krym., Pol. 2022
10:35 **Ojciec Mateusz 18** (233) – krym.
11:25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12:30 **Agropogoda** – progr. informacyjny
12:35 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
12:50 **NATURA W JEDYNCE: Europa. Walka o bioróżnorodność** – dok., Francja 2018, reż. Vincent Pérazio
14:00 **Wspaniałe stulecie** (40) – serial
15:00 **Wiadomości, pogoda**
15:15 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
15:35 **Gra słów. Krzyżówka** (395)
16:05 **Przysięga** (660) – telen., Turcja
17:00 **Teleexpress**
17:15 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
17:55 **Tajemnyci** (8) – serial kryminalny, Ukraina 2019
18:55 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19:20 **Sport**
19:30 **Wiadomości, pogoda**
20:10 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.
20:30 **Leśniczówka** (545) – telenowela, Polska 2022

20

SERIAL HISTORYCZNY



21:05 **Klan Kennedych** (7) – Kanada/USA 2011
Jack i Jackie tracą nowo narodzonego syna. Aby zakończyć plotki na temat rozłamu w szeregach partii demokratów, Kennedy udaje się do Teksasu. Ze względu na obawy o bezpieczeństwo prezydenta podjęte zostają nadzwyczajne środki ostrożności.
22:00 **07 zgłoś się** (5) – serial kryminalny, Polska 1978
Porucznik Borewicz usiłuje rozwiązać zagadkę tajemniczej śmierci Kasi Jańczak, zamordowanej wieczorem w drodze z pracy do domu. Podejrzany jest jej kolega, Adam Fordon, były wychowanek zakładu poprawczego.
23:15 **Formoza** – film dokumentalny, Polska 2021, reż. Tomasz Nowak
0:20 ★★ **Barrakuda** – thriller, USA/Polska 2017, reż. Julia Halperin, Jason Cortlund, wyk. Sophie Reid, Leslie Naugle, Ricky Catter, Allison Tolman
2:00 ★★ **Szklane kulki** – dramat obyczajowy, Francja/Kanada/Czechy 2017, reż. Christian Duguay, wyk. Dorian Le Clech, Batyste Fleurial, Patrick Bruel, Elsa Zylberstein
3:55 **wojsko-polskie.pl** (204) – cykl reportaży, Polska 2022 (powt.)

TVP 2

DVB T

5:05 **Na sygnale** (149) – serial fab.-dok., Polska 2016-2017
5:35 **M jak miłość** (1551) – obycz., Pol.
6:25 **Żydzi z Grodziska Mazowieckiego** – rep., Pol. 2022
6:55 **Rodzinka.pl** (113) – serial komediowy, Polska 2013
7:30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7:55 **Pytanie na śniadanie** – mag.
10:35 **Panorama**
10:40 **Pytanie na śniadanie** – mag.
11:10 **Rodzinka.pl** (271, 272) – serial komediowy, Polska 2019
12:25 **Koło fortuny** (996) – teleturniej, Polska 2019-2022
13:15 **Zranione ptaki** (59) – serial obyczajowy, Turcja 2019 (powt.)
14:05 **Va banque** (122) – teleturniej, Pol.
14:35 **Na sygnale** (192) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2018
15:10 **Echo serca 2** (23) – serial obyczajowy, Polska 2019
16:00 **Koło fortuny** (997) – teleturniej, Polska 2019-2022
16:35 **Familiada** – teleturniej
17:15 **Miłość i przeznaczenie** (133) – serial obycz., Turcja 2019-2020
18:00 **Panorama**
18:20 **Va banque** (123) – teleturniej, Pol.
18:45 **Zranione ptaki** (60) – serial obyczajowy, Turcja 2019
19:35 **Barwy szczęścia** (2595) – serial obyczajowy, Polska 2022

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20:10 ★★ **U Pana Boga w ogródku** – Polska 2007, reż. Jacek Bromski, wyk. Wojciech Solarz, Emilian Kamiński, Andrzej Zaborski, Krzysztof Dzierma (powt.)
W podlaskim miasteczku Królowy Most ukrywa się świadek koronny. Miejscowy ksiądz sądzi, że to kolejna zbłąkana owieczka, którą trzeba sprowadzić na właściwą drogę.
22:20 ★★ **Bella Germania** (1/3) – film obyczajowy, Niemcy 2019, reż. Gregor Schnitzler, wyk. Silvia Busuioc, Natalia Belitski, Deniz Arora, Christoph Letkowski
Julia odkrywa swoje włoskie korzenie. Gdy dowiaduje się, że jej ojciec mieszka w Turynie, chce go poznać.
0:05 **Trzy dni Kondora 2** (8) – serial sensacyjny, USA 2020
1:10 **Król Bibi: życie i role Benjamina Netanjahu** – film dokumentalny, USA/Izrael 2018, reż. Dan Shadur
2:15 **Archiwista** (2) – serial kryminalny, Polska 2020
3:05 ★★ **Gold** – dramat przygodowy, USA 2016, reż. Stephen Gaghan, wyk. Matthew McConaughey, Édgar Ramírez, Bryce Dallas Howard

POLSAT

DVB T

4:40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
5:25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6:00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8:40 **Malanowski i partnerzy** (797, 798) – fab.-dok., Polska 2016
9:40 **Sekrety rodziny** (183) – serial paradokumentalny, Polska 2021
10:40 **Dlaczego ja?** (1032) – serial paradokumentalny, Polska 2020
11:40 **Gliniarze** (254) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12:50 **Wydarzenia**
13:20 **Interwencja** – mag. reporterów
13:40 **Trudne sprawy** (907) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14:40 **Dlaczego ja?** (953) – serial paradokumentalny, Polska 2019
15:50 **Wydarzenia, pogoda**
16:15 **Interwencja** – mag. reporterów
16:40 **Gliniarze** (537) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:40 **Sekrety rodziny** (243) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Nastoletnia Amelia znajduje dokumenty adopcyjne. Rodzice nie chcą powiedzieć jej prawdy. Dziewczyna zamierza samodzielnie zrobić test genetyczny.
18:50 **Wydarzenia**
19:25 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19:45 **Sport, pogoda**

KOMEDIA



20:05 ★★ **Jak rozpętałem II wojnę światową** (3-ost.): Wśród swoich – Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, Wirgiliusz Gryń, Joanna Jędryka, Kazimierz Fabisiak
Franek Dolas w przebraniu sanitariusza bierze udział w ewakuacji włoskich żołnierzy z Afryki. Razem z nimi płynie do Italii. Niemcy aresztują go jako dezertera i wysyłają na front. Polak wyskakuje jednak z samolotu i ląduje ze spadochronem w ojczyźnie. Dostaje się do oddziału partyzantów.
21:45 ★★ **Poznaj naszą rodzinkę** – komedia, USA 2010, reż. Paul Weitz, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Owen Wilson, Dustin Hoffman (s. 15)
23:55 ★★ **Szkoła uwodzenia 2** – komediodramat, USA 2000, reż. Roger Kumble, wyk. Robin Dunne, Sarah Thompson, Keri Lynn Pratt, Amy Adams
1:50 ★★ **Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia** – thriller s.f., USA/Kanada 2008, reż. Scott Derrickson, wyk. Keanu Reeves, Jennifer Connelly, Kathy Bates, Jaden Smith
4:00 **Świat według Kiepskich** (147) – serial komediowy, Polska 2004

TVN

DVB

5:45 **Uwaga!** – magazyn reporterów
6:05 **Ukryta prawda** (1231) – serial paradokumentalny, Polska 2021
7:00 **Kuchenne rewolucje** (9): Żukowo, Sidło – program rozrywkowy, Polska 2016
8:00 LIVE **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11:40 **Doradca smaku** (37) – magazyn kulinarny, Polska 2022
11:50 **Ukryta prawda** (1064) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12:55 **Tajemnice miłości** (8) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 **Ukryta prawda** (1232, 1026) – serial paradokumentalny, Pol. 2021
16:10 **Ten moment** (28) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16:45 **Kuchenne rewolucje** (10): Rzeszów, Pablo Picasso – program rozrywkowy, Polska 2016
17:55 **Ukryta prawda** (1065) – serial paradokumentalny, Polska 2019
19:00 **Fakty**
19:35 **Sport, pogoda**
19:55 LIVE **Uwaga!** – magazyn reporterów
20:10 **Doradca smaku** (38): Leczo z wołowiną i ogórkami konserwowymi – mag. kulinarny, Polska 2022
20:15 **Na Wspólnej** (3441) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:55 **Milionerzy** (482) – teleturniej, Polska 2021

SERIAL KRYMINALNY



21:35 **Skazana** (8-ost.) – Polska 2021
Zdesperowana Alicja postanawia się okaleczyć. Zostaje zakwalifikowana na obserwację psychiatryczną poza zakładem karnym w Zabrzu. Kończy jej się czas na uratowanie córki. Serafinowi i Cedro udaje się poznać prawdziwą tożsamość Pawła, a także jego motywy.
22:45 **Kontrola 2** (5-8) – serial obyczajowy, Polska 2021
Natalia postanawia zakończyć związek z Pauliną. Nie ma żadnego miejsca, gdzie mogłaby się zatrzymać. Nocą budzi ją telefon, po którym musi uporządkować swoje sprawy. Otrzymuje pomoc od Majki, która jeszcze niedawno robiła wszystko, żeby przestać myśleć o dziewczynie.
23:30 ★★ **Szakal** – film sensacyjny, Niemcy/USA/Francja/Wielka Brytania/Japonia 1997, reż. Michael Caton-Jones, wyk. Bruce Willis, Richard Gere, Sidney Poitier, Diane Venora
2:05 **W garniturach** (11) – serial obyczajowy, USA 2011
3:00 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3:20 LIVE **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy
4:40 **Kto was tak urządził?** – magazyn

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7 DVB T


20.00 BEZ MOJEJ ZGODY

- 5:00 **Szpital** (988) – serial paradokum., Polska 2019
- 6:00 **Idealna niania 2** (5)
- 6:50 **Papiery na szczęście** (15, 16) – serial obycz., Pol.
- 7:55 **Ukryta prawda** (1008, 943, 944) – serial paradok., Polska
- 11:00 **Tajemnice miłości** (27) – serial paradok., Pol. 2021
- 12:05 **Szpital** (989) – serial paradokum., Polska 2019
- 13:05 **Idealna niania 2** (6)
- 13:55 **Sąd rodzinny** (147) – serial fab.-dok., Polska
- 14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (601) – serial fab.-dok., Polska
- 15:55 **Ukryta prawda** (630) – serial paradok., Polska
- 17:00 **Tajemnice miłości** (28) – serial paradok., Pol. 2021
- 18:00 **Opowieści małżeńskie** (17) – serial paradokum.
- 19:00 **Ukryta prawda** (992) – serial paradok., Polska
- 20:00 **DOBRE KINO: Bez mojej zgody** – dramat obycz., USA 2009 (s. 15) ★★
- 22:20 **Brudny Harry** – film sensacyjny, USA 1971 ★★★
- 0:30 **Windykatorzy** – thriller s.f., USA/Kanada 2010 ★★
- 2:45 **NOC Magii** LIVE – interaktywny program rozrywkowy

TV PULS DVB T


20.00 W IMIĘ KRÓLA

- 6:00 **Kobra – oddział specjalny** (16) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 7:00 **Nash Bridges** (112) – serial sens., USA 2001
- 8:00 **Prawdziwe motywy** (21) – serial paradok., Pol.
- 9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (266) – serial obycz., Polska 2020
- 10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (481) – serial obycz., Polska 2022
- 11:00 **Zaklinaczka duchów 4** (67) – serial fantasy, USA 2008
- 12:00 **Rodzinny interes 5** (224, 225) – serial obycz.
- 14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (267, 268) – serial obycz., Polska 2020
- 16:00 **Prawdziwe motywy** (24, 25) – serial paradok., Polska 2022
- 18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (483, 484) – serial obycz., Polska 2022
- 20:00 **W imię króla** – film przygodowy, Niemcy/Kanada/USA 2007 ★★
- 22:20 **Aleksander** – dramat historyczny, Francja/USA/Niemcy/Holandia 2004 ★★
- 2:00 **ZOBACZ TO! – PROGRAMY POWTÓRKOWE**

TV 4 DVB T


21.00 WIELKA UCIECZKA

- 6:00 **Strażnik Teksasu** (12, 13) – serial sens., USA
- 8:00 **Nasz nowy dom** (135)
- 9:00 **Pierwsza miłość** (3390) – serial obycz., Polska 2022
- 9:50 **Kochane pieniądze** (33) – serial paradok., Pol.
- 10:50 **Nowe sekrety sąsiadów** (21, 22) – serial paradok., Pol.
- 11:55 **Septagon** (84) – serial kryminalny, Polska 2019
- 12:55 **Sędzia Judy** (35, 36)
- 13:55 **STOP Drogówka**
- 16:00 **Policjantki i Policjanci** (862) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17:00 **Hawaje 5-0** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2013-2014
- 19:00 **Policjantki i Policjanci** (863) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (556) – serial kryminalny, Polska 2022
- 21:00 **Wielka ucieczka** (6)
- 22:00 **Company of Heroes: Oddział bohaterów** – film wojenny, USA 2013 ★★
- 0:05 **Mistrz dowcipu** (5, 6)
- 1:15 **Śmierć na 1000 sposobów** (1, 2) – dok.
- 2:05 **Ucho Prezesa 3** (1) – serial kom., Polska 2018

WP DVB T


17.05 KONSTRUKCYJNE...

- 7:30 **Dopasowani** – kom. romant., Kan. 2021 ★★
- 9:25 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia** (5)
- 10:25 **Policjanci z sąsiedztwa** (1) – dok.
- 11:20 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (47)
- 11:50 **WP News 11:50** (354)
- 12:00 **Pokochaj lub sprzedaj – wakacyjne domy** (10)
- 12:55 **Pokochaj lub sprzedaj 7** (9) – dok.
- 13:55 **Pokochaj lub sprzedaj 6** (10) – dok.
- 14:55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (14) – dok.
- 15:50 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** (13) – dok.
- 16:50 **WP News 16:50** (354)
- 16:55 **Latający patrol** (11)
- 17:05 **Konstrukcyjne katastrofy** (5) – dok., USA
- 18:05 **Wielka historia** (12, 8)
- 19:00 **Najgroźniejsi kierowcy świata 2** (10)
- 19:40 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (5)
- 20:00 **Zapukaj do moich drzwi** (124) – telenowela
- 21:00 **Naziści: fabryka zła**
- 23:00 **Mistrzowie Kabaretu 7** (3, 9) – rozr.
- 1:00 **Mistrzowie Kabaretu 3** (5)
- 2:00 **Zło z bliska** (8)

STOPKLATKA DVB T

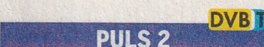

22.00 KARMAZYNOWY...

- 6:00 **Scena śmiechu** (30)
- 6:45 **Złotopolscy** (525, 526) – telenowela, Polska 1999
- 7:45 **Plebania** (484, 485) – serial obycz., Polska 2004
- 8:45 **Allo, Allo** (9) – kom.
- 9:25 **Hudson i Rex 4** (1, 2) – serial krym., Kanada 2021
- 11:20 **13 posterunek 2** (7, 8) – serial kom., Polska 2000
- 12:50 **Katastrofy w przestworzach** (7, 102) – serial dok., Kanada 2005
- 14:50 **Chicago Fire 4** (6, 7) – serial obycz., USA 2015
- 16:45 **13 posterunek 2** (9, 10) – serial kom., Polska 2000
- 18:00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (13, 14)
- 19:00 **Łowcy okazji 3** (24, 25) – serial dokum., USA 2012
- 20:00 **Saga wikingów** – film przygodowy, Szwajcaria/Niemcy/RPA/Wielka Brytania 2014 ★★
- 22:00 **Karmazynowy przypływ** – thriller, USA 1995, reż. Tony Scott ★★★
- 0:15 **Psy** – dramat sensacyjny, Polska 1992, wyk. Bogusław Linda ★★★
- 2:40 **Zamknąć za sobą drzwi** – film sensacyjny, Polska 1987 ★★
- 4:25 **Rejs** – komedia obyczajowa, Polska 1970 ★★★



TTV HD DVB T

- 6:55 **Ukryta prawda** (279)
- 7:55 **Szpital** (872, 873)
- 9:55 **No to lecę!** (4)
- 10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (3)
- 11:55 **Szkoła** (652) – paradok.
- 12:55 **Ukryta prawda** (486)
- 13:55 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 4** (10) – fab.-dok.
- 14:55 **Królowe życia 8** (9)
- 15:45 **Express, pogoda**
- 16:05 **Usterka 14** (15)
- 16:35 **Ciężarówką przez Wietnam** (6) – dok., Pol.
- 17:45 **Express, pogoda**
- 18:05 **DeFacto 8** (15)
- 18:30 **Złomowisko PL 7** (6)
- 19:45 **Express, pogoda**
- 20:05 **Królowe życia 11** (15)
- 20:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 13** (7)
- 21:45 **Express, pogoda**
- 22:00 **Walk the Line. Prosto do celu** (3, 4) – pr. rozr.
- 23:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (8)
- 0:10 **Damy i wieśniaczki. PL 5** (6) – serial fab.-dok.



PULS 2 DVB T

- 8:45 **Marta mówi 2** – anim.
- 9:10 **Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody! 23** – anim.
- 9:45 **Little People: Mali odkrywcy 2** – anim.
- 10:25 **Ciekawski George 6**
- 11:15 **Pamiętnik Florki 2**
- 11:45 **Milo** – anim.
- 12:00 **Bing 4** – anim.
- 12:10 **Grizzy i Lemingi 2**
- 12:30 **Było sobie życie** – anim.
- 13:00 **Blaze i megamaszyny 3**
- 14:00 **Mustang: Duch wolności 2** – anim.
- 15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
- 16:00 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2** – anim.
- 16:35 **Pingwiny z Madagaskaru** – anim.
- 18:35 **Smerfy** – anim.
- 19:00 **Psi Patrol 4** – anim.
- 20:00 **Dzielnica strachu** (37, 38) – krym., Pol. 2021
- 22:00 **Wstydliwe choroby** (6, 7) – dok., W. Bryt. 2011
- 0:00 **Dzielnica strachu** (34)



TV 6 DVB T

- 6:00 **Detektywi w akcji** (74) – fab.-dok., Pol. 2016
- 7:00 **SuperLudzie Extra** (21)
- 7:10 **Słoneczny patrol 2** (8-10) – serial przyg., USA
- 10:00 **Kobra – oddział specjalny** (10) – sens.
- 11:05 **Galileo** (381)
- 12:05 **Miodowe lata** (10, 13, 38) – serial kom.
- 14:00 **Policjantki i Policjanci** (328, 329) – obycz., Pol. 2017
- 16:00 **Instrukcja kochania** (12) – obycz., Polska 2022
- 17:00 **Medicopter 117** (49)
- 18:05 **Miodowe lata** (19, 15, 39) – serial kom.
- 20:00 **Galileo** (382)
- 21:00 **Pogrzebani za domem** (5, 6) – serial dokumentalny, USA
- 23:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (148) – krym., Polska 2017
- 0:00 **Hawaje 5-0** (18)
- 1:00 **STOP Drogówka**
- 2:00 **Pamiętniki z wakacji** (7) – paradok., Pol. 2011



METRO DVB T

- 8:30 **Komornicy** (4, 5)
- 9:30 **Celnicy na straży Europy 3** (8)
- 10:00 **Na haczyku** (6)
- 10:30 **Jak to jest zrobione? 16** (1/26)
- 11:00 **Usterka 6** (8)
- 11:30 **Niezwykłe Stany Prokopa** (2)
- 12:00 **Detektyw Monk** (6, 7)
- 14:00 **Dr House** (3, 4)
- 16:05 **Fani czterech kółek 12** (17)
- 17:05 **Usterka 6** (9)
- 17:35 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** (5)
- 18:36 **Zarobić na kamperach** (10)
- 19:30 **Fani czterech kółek 15** (2)
- 20:30 **Przystanek Bieszczady 2** (2)
- 21:30 **Columbo 8** (1/5)
- 23:30 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** (6, 7)
- 1:35 **Usterka 6** (7)
- 2:05 **Szpital** (792)



TVP KULTURA DVB T

- 7:00 **Informacje kulturalne**
- 7:30 **Teledyski** – mag. muz.
- 8:30 **Trzeci punkt widzenia**
- 9:05 **Lato 1993** – dramat psycholog., Hiszpania 2017 ★★
- 11:00 **Dom** (8) – serial obyczajowy, Polska 1980
- 12:40 **I tak upłynął wieczór i poranek** – dok., Polska
- 13:30 **Przewodnik Putifara** (3) – serial dok., Fr. 2019
- 14:55 **Odwiedź mnie we śnie** – film obycz., Polska 1996 ★★
- 16:20 **Miasto z morza**
- 18:30 **Informacje kulturalne**
- 18:50 **Karino** (8, 9) – obycz.
- 20:00 **Świadek oskarżenia** (1) – kryminał, Wielka Brytania/USA 2016 ★★
- 21:00 **Zimowi bracia** – dramat obyczajowy, Dania/Islandia 2017 ★★
- 22:45 **Sergio Leone – portret „rewolwerowca"** – dok.
- 23:50 **Mali mężczyźni** – dramat obyczajowy, Brazylia/USA/Grecja 2016 ★★
- 1:30 **Scena klasyczna** (21)

TVP ROZRYWKA



18.20 OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

6:15 **Zakochaj się w Polsce**
6:45 **Okrasa łamie przepisy**
7:15 **Makłowicz w podróży**
7:50 **Gra słów. Krzyżówka**
8:20 **Familiada** – teleturniej
8:55 **Va banque** – telet.
9:25 **Koło fortuny** – telet.
10:05 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2007
10:40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
11:35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
12:05 **Familiada** – teleturniej
12:40 **Va banque** – telet.
13:15 **Daleko od szosy** (2) – serial obycz., Pol. 1976
14:35 **Rodzinka.pl** (17) – serial kom., Pol. 2011
15:10 **Gwiazdy opolskich kabaretonów** – program rozrywkowy, Polska 2005
15:25 **Kabaretomaniacy** (50, 39) – pr. rozrywkowy, Polska 2019
17:25 **Szansa na sukces. Opole 2020** (3) – widowisko, Polska 2019
18:20 **Okrasa łamie przepisy**
18:55 **Makłowicz w podróży**
19:35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21:30 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (113, 114) – cykl reportaży
22:45 **Sanatorium miłości 4** (2) – reality show, Polska
23:45 **Opole na bis** – pr. rozrywkowy, Polska 2014
0:45 **Koło fortuny** – telet.

SUPER POLSAT

DVB T



20.40 DORWAĆ BYŁĄ

6:05 **Wydarzenia** – pr. inform.
6:45 **SuperLudzie Extra** (10) – magazyn, Polska
6:55 **Psi Patrol** – serial anim.
8:35 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości** – anim.
9:00 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
9:30 **iCarly** (10) – serial dla młodzieży, USA 2007
10:00 **Wydarzenia 24**
10:30 **Nasz nowy dom** (31) – reality show, Polska 2014
11:30 **Tatuśkowie** (69) – serial kom., Polska 2021
12:30 **Święty** (232, 181) – serial kom., Polska 2022
13:30 **Świat według Kiepskich** (209, 145)
14:50 **Chirurdzy** (159) – serial obyczajowy, USA 2012
15:50 **Wydarzenia** – pr. inform.
16:10 **Więcej „Wydarzeń"** – program informacyjny
16:20 **Gość „Wydarzeń 24"** – program publicystyczny
16:55 **Nasz nowy dom** (198, 199) – reality show
19:00 **Świat według Kiepskich** (570, 571)
20:00 **Święty** (182) – serial komediowy, Polska 2022
20:40 **Dorwać byłą** – komedia romantyczna, USA 2010, wyk. Jennifer Aniston ★★
23:00 **Ultraviolet** – film s.f., USA 2006 ★★
0:50 **Kabaretowa Ekstraklasa** – program rozrywkowy, Polska

AXN



21.05 THE GOOD DOCTOR 5

6:00 **Rekrut 4** (16) – serial kryminalny, USA 2021
6:55 **The Good Doctor 4** (4) – serial obycz., USA 2020
7:55 **Rekrut 3** (13, 14) – serial krym., USA 2021
9:50 **S.W.A.T. 4** (9, 10) – serial sens., USA 2020
11:40 **Agenci NCIS 15** (11, 12) – krym., USA 2018
13:25 **Alex Rider** (5, 6) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2020
15:20 **The Good Doctor 4** (4, 5) – serial obyczajowy, USA 2020
17:15 **Gniewne psy** – film akcji, Wielka Brytania 2016, reż. John Michael McDonagh, wyk. Alexander Skarsgard, Tessa Thompson ★★
19:13 **AXN PlayWatch** – magazyn, Polska 2022
19:15 **Hancock** – film sens., USA 2008, reż. Peter Berg, wyk. Will Smith, Charlize Theron, Jason Bateman ★★
21:05 **PREMIERA: The Good Doctor 5** (12) – serial obyczajowy, USA 2021
22:00 **Bałkańska vendetta** – film sensacyjny, USA 2017, reż. Peter Malota, wyk. Jean-Claude Van Damme, Autumn Reeser, Peter Stormare ★★
0:00 **The Good Doctor 5** (12) – serial obyczajowy, USA 2021
1:00 **Agenci NCIS 15** (12) – serial krym., USA 2018

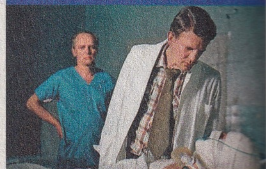
COMEDY CENTRAL



17.55 PRZYJACIELE

6:00 **Mamuśka 7** (10, 11) – serial kom., USA 2019
6:55 **Mike i Molly** (4, 5) – serial kom., USA 2010
7:50 **Młody Sheldon** (15, 16) – serial komediowy, USA 2017
8:35 **Teoria wielkiego podrywu 9** (4-7) – serial komediowy, USA 2015
10:30 **Przyjaciele 10** (11-16) – kom., USA 2003-2004
13:30 **Teoria wielkiego podrywu 9** (10-15) – serial kom., USA 2015
16:00 **Młody Sheldon** (17, 18) – serial kom., USA 2017
16:55 **Przyjaciele 10** (17) – kom., USA 2003-2004
17:55 **Przyjaciele** (1-4) – serial kom., USA 1994-1996
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 9** (15-21) – serial kom., USA 2015
23:00 **Comedy Club 8** (8) – pr. rozrywkowy, Polska 2022
23:30 **Comedy Club 3** (8) – pr. rozrywkowy, Polska
0:00 **Miasteczko South Park 21** – serial animowany dla dorosłych, USA 2017
0:30 **Włatcy móch 10**
1:30 **Blok Ekipa 2** – serial anim. dla dorosłych, Polska
2:00 **Drunk History – Pół litra historii** (4) – program rozrywkowy
2:25 **Graczykowie, czyli Buła i spóła** (14-16) – serial kom., Polska 2001

KINO POLSKA



20.00 WŚCIEKŁY

6:00 **Nie ma jak Polska** (2) – magazyn turystyczny
6:25 **Trzeba zabić tę miłość** – dramat społeczny, Polska 1972, wyk. Jadwiga Jankowska-Cieślak ★★★
8:25 **Baza ludzi umarłych** – dramat obyczajowy, Polska 1958, wyk. Zygmunt Kęstowicz, Emil Karewicz ★★★
10:25 **Szczurołap** – film dokumentalny, Polska 1986
11:00 **„Lata dwudzieste... lata trzydzieste..."** – komedia muzyczna, Polska 1983, wyk. Grażyna Szapołowska ★★★
13:25 **Cudowne lato** – czarna komedia, Polska 2010, reż. Ryszard Brylski, wyk. Helena Sujecka ★★
15:25 **Planeta singli** – komedia, Polska 2016, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Więdłocha ★★
18:00 **Kabaretowy rejs** (82, 81) – program rozr., Polska 2014-2021
20:00 **Wściekły** – kryminał, Polska 1979, wyk. Bronisław Cieślak, Barbara Brylska ★★
22:00 **Kariera Nikosia Dyzmy** – komedia, Polska 2002, wyk. Cezary Pazura, Anna Przybylska ★★
0:10 **Masz na imię Justine** – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005, wyk. Anna Cieślak ★★
2:25 **11 minut** – thriller, Polska/Irlandia 2015 ★★

TVP SERIALE

8:35 Komisarz Alex 14 (170) **9:30** Złotopolscy (536) **10:00** Klan (450) **10:40** Na dobre i na złe (259) **11:40** Ranczo 7 (85) **12:30** Korona królów (93, 94)
13:40 Ojciec Mateusz 9 (112, 113) **15:35** Komisarz Alex 14 (171) **16:20** Komisariat (39) **16:55** Na sygnale (327) **17:35** Ranczo 7 (86, 87) **19:30** Ojciec Mateusz 9 (114) – serial krym., Polska 2013
20:25 Ojciec Mateusz 15 (194) **21:25** Ranczo 7 (88, 89) **23:20** Ojciec Mateusz 9 (115)

POLSAT 2

10:00 Na ratunek 112 (562) **10:30** Sekrety rodziny (122) **11:30** Dlaczego ja? (1000) **12:30** Nasz nowy dom (219) – reality show
13:30 Świat według Kiepskich (565-567) **15:00** Trudne sprawy (1009) **16:00** Nasz nowy dom (220) **17:00** 48h. Zaginieni (22, 23) **19:00** Gliniarze (502)
20:05 Wydarzenia, sport **21:00** Gliniarze (503) **22:00** Dlaczego ja? (1041) **23:00** Świat według Kiepskich (275, 276) **0:00** Malanowski i partnerzy (644, 645)

FOX

10:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (20) **11:00** Castle 7 (10, 11) **12:50** Mentalista 7 (7, 8)
14:40 CSI: Vegas (7, 8) **16:30** CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (21, 22) **18:20** Szpital New Amsterdam (8, 9) – obycz., USA 2021
20:10 Lucyfer 2 (3) **21:05** Grey's Anatomy: Chirurdzy 18 (19) **22:00** Szpital New Amsterdam (21) **22:55** 9-1-1 5 (18) **23:50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (11) **0:45** Mentalista 7 (3) **1:40** Castle 7 (9, 10)

POLSAT CC EXTRA

6:30 Niania (15) **7:00** Allo, allo! 7 (3, 4) **8:25** Dwóch i pół 7 (19-22) **10:25** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (4) **12:25** Świat według Kiepskich (7, 8)
13:25 Przyjaciele 10 (5-8) **15:30** Co ludzie powiedzą 2 (5-7) **17:30** Świat według Kiepskich (1-3) **19:00** Niania 9 (1, 2) – kom.
20:00 Przyjaciele 10 (9, 10) **21:00** Co ludzie powiedzą 2 (8, 9) **22:25** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (5) **0:20** Spadkobiercy 4 (5)

KINO TV

6:25 Syn smoka (2-ost.) – film przyg., USA 2006 **8:20** Komisarz Rex (6) **9:20** 13 posterunek 2 (30) **10:05** Nasz bezlitosny świat – komediodramat, Fr. 2008 **11:55** Poirot – krym., Wielka Brytania 2008
13:55 Panna Marple: Tajemnica Sittaford – kryminał, W. Bryt. 2006 **16:00** Jak zostać kotem – kom., Fr./Chiny/Kan. 2016 **17:50** Pies prezydenta – film familijny, USA 2010 **19:55** Poirot – serial krym.
21:00 Bez litości **0:50** Kumple na zawsze – film sensacyjny, USA 1998

TVP POLONIA

15:00 Wiadomości **15:20** Rodzina Treflików **15:25** Wiking Tappi **15:40** Nela Mała Reporterka **16:00** Leśniczówka (352) **16:30** Barwy szczęścia (2567) **17:00** Teleexpress **17:20** Przygody pana Michała (6, 7) **18:30** Informacje kulturalne **18:50** Kierunek Zachód **19:10** Magazyn z Wysp **19:30** Wiadomości
20:05 Sport, pogoda **20:20** Miłość nad rozlewiskiem (6, 7) **21:55** Zoom Polonii **22:05** Polonia 24 **22:35** Program rozrywkowy **23:30** Leśniczówka (352)

POLSAT FILM

6:00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (8-10) **7:30** Nasz nowy dom (238) **8:30** Przyjaciółki (171, 172) **10:30** Świat według Kiepskich (179, 180, 220, 25-27, 35) – kom.
14:05 Stawka większa niż życie **16:25** Mocne uderzenie – kom., USA 2012 **18:40** Jestem numerem cztery – film s.f., USA 2011
21:00 Sensacyjna środa: Zamachowiec – film sensacyjny, W. Bryt./USA/Bułgaria 2007 **23:05** Pasażerowie – dramat s.f., USA/Australia 2016 **1:35** Gliniarze (291, 292) **3:30** Ślad (106, 107)

FOX COMEDY

5:20 Ostatni prawdziwy mężczyzna 9 (18-21) **7:20** Simpsonowie 27 **9:20** Daleka Północ (8, 9) **10:10** Brooklyn 9-9 (15, 16) **11:00** Jak poznałem waszą matkę 6 (13-16) – serial komediowy, USA 2011
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (28-30) **14:30** On, ona i dzieciaki 5 (1) **15:00** Skrzydła 2 (16-19) **17:00** Diabli nadali (15-18) **19:00** Bajer z Bel-Air (16-19) – kom., USA 1993
21:00 Niania w Nowym Jorku – kom. romantyczna, USA 2007 **23:05** Family Guy: Głowa rodziny 19 **1:05** Simpsonowie 27

NOWA TV

DVB T

10:40 Szpital dziecięcy (13) **11:40** Gliniarze (8) **12:40** 48h. Zaginieni (26) – krym., Polska 2021
13:40 Świat według Kiepskich (97, 98, 1) **15:05** Chłopaki do wzięcia (10, 11) **16:15** Rolnicy. Podlasie (11) **17:15** Polacy za granicą (5) **18:15** Bogaty dom – biedny dom (3) **19:15** Więzienie (4, 5) – dok., Polska 2019
20:00 48h. Zaginieni (20) **21:00** Zdrady (18) **22:00** Grey's Anatomy: Chirurdzy 11 (11) **22:55** Kabaretowa Dynastia (7, 8) **0:45** Historie o duchach 3 (7)

ZOOM TV

DVB T

8:45 Cudotwórcy 2 (15, 16) **10:35** Polskie złote rączki (4) **11:40** Zjawiska paranormalne 2 (3) **12:40** Wybryki przyrody (2)
13:45 Co ludzie powiedzą? 3 (6, 7) **15:05** Gang Olsena: Paryski plan – komedia kryminalna, Dania 1981 **17:10** Świat według Bundych (19-22) **19:25** I love kabaret EXTRA (31, 42)
20:00 Hity polskiego kabaretu 5 (26) **21:00** Chłopaki nie płaczą – komedia kryminalna, Polska 2000 **23:00** Magia nagości. Włochy (9) **0:20** Magia nagości 2 (9)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 KOBIETA NA...

11:05 **Język ciała** – thriller, USA 1992
12:55 ★ **Zbrodnia z miłości** – film sensacyjny, Kanada 2003
14:45 ★★ **Bezpłodna kukułka** – komediodramat, USA 1969
16:50 ★ **Poczta serc** – film obycz., USA 2001
18:35 ★★ **Miłość ma dwie twarze** – komedia obycz., USA 1996
21:00 ★★ **Kobieta na skraju dojrzałości** – komediodramat, USA 2011
22:55 ★★ **Dwa miliony dolarów napiwku** – komedia, USA 1994
0:55 ★★ **Manchester by the Sea** – dramat obyczajowy, USA 2016

HBO



17.35 DIUNA

9:35 ★★ **Z mamą czy z tatą** – komedia, Hiszpania 2021
11:20 ★★ **Pasażerowie** – dramat s.f., USA/Australia 2016
13:20 ★★ **Salt-N-Pepa** – film muz., Kanada 2021
15:30 ★★ **Mission: Impossible 3** – film sens., USA/Niem./Chiny 2006
17:35 ★★★ **Diuna** – film s.f., Kanada/Norwegia/USA/Węgry 2021
20:10 ★★ **Nie oddychaj 2** – thriller, USA 2021
21:50 **Miłość ponad czasem** (5)
22:50 ★★ **Judasz i Czarny Mesjasz** – dramat biograf., USA 2021
1:00 ★★ **Dzikie korzenie** – dramat obyczajowy, Węgry/Słowacja 2021

CANAL+ PREMIUM



21.00 PURPUROWE...

13:15 ★★ **Uprzejmość nieznajomych** – dram. obycz., USA/Szwecja/W. Bryt./Fr./Dania/Niemcy/Kan. 2019
15:05 ★★ **Druga połowa** – kom. romant., Pol. '21
16:35 ★★ **Kaamelott. Pierwszy rozdział** – komedia przyg., Francja/Belgia 2021
18:40 **Łapu-capu**
18:45 ★★ **Zatruta miłość – historia Stacey Castor** – dramat obyczajowy, USA 2020
20:10 **Bastion** (8) – serial fantasy, USA 2020
21:00 **PREMIERA: Purpurowe rzeki 3** (3)
22:30 ★★ **Zatruta róża** – thriller, Wł./USA '19
0:10 ★★ **Wesele** – dramat obycz., Pol./Łotwa '21

PARAMOUNT NETWORK



20.00 AMERICAN PIE

8:45 ★ **Guru miłości** – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2008
10:30 ★★ **Kung Fu Panda** – film animowany, USA 2008
12:25 ★★ **Film o pszczołach** – film animowany, USA 2007
14:15 ★★ **Kot w butach** – film anim., USA 2011
16:00 ★★ **Tysiąc słów** – komedia, USA 2012
18:05 **Allo, Allo 6** (7)
18:45 **Co ludzie powiedzą 2** (4, 5)
20:00 ★★ **American Pie** – komedia, USA 1999
22:00 ★★ **Dyktator** – komedia, USA 2012
23:30 ★★ **Straszny film 2** – horror komediowy, USA 2001

TVP KOBIETA

DVB T



21.40 AUTOPORTRET Z...

10:50 **Wspaniałe stulecie** (39)
12:00 **Pytanie na śniadanie – pobudka**
12:20 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
14:55 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn
15:30 **Ojciec Mateusz 22** (290)
16:25 **Ojciec Mateusz 23** (291)
17:20 **Piękno, zgłoś się!**
17:50 **Dzikie pszczoły**
18:55 **Jutro należy do nas** (10) – krym.
19:30 **Wspaniałe stulecie** (40)
20:30 **Sześć sióstr** (26)
21:40 ★★ **Autoportret z kochanką** – film obycz., Polska 1996
23:15 **Wojenne dziewczyny 2** (26)

TVN STYLE



20.40 MIESZKANIE NA...

11:30 **Kuchenne rewolucje** (4)
12:35 **Jestem z Polski**
13:40 **Nieoczywiste miejsca** (7)
14:10 **Mieszkanie na miarę** (3)
15:10 **Pani gadżet** (7)
15:45 **Zgłoś remont** (9)
16:45 **Ugotowani** (5)
17:45 **Kuchenne rewolucje** (10)
18:50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2)
19:30 **W czym do ślubu?** (1/12)
20:05 **Salon sukien ślubnych: Polska** (6)
20:40 **Mieszkanie na miarę** (3)
21:40 **Tu jest pięknie** (7)
22:25 **Ach, ta impreza!**
23:00 **Kobieta na krańcu świata** (1/9)

CBS REALITY

13:00 Loty na granicy śmierci 2 (9) **14:00** Hardcorowy lombard 4 (3-6) **16:00** Na straży amerykańskich granic (13, 14) **17:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 3 (5, 6) **18:00** Na straży australijskich granic 8 (17-20)
20:00 Patrol na autostradach Nowej Zelandii 16 (1, 2) **21:00** Elita wydziału zabójstw 2 (9) **22:00** Zabiłam dla niego 2 (8) **23:00** Nadmorskie zbrodnie 3 (7)

HBO 2

15:05 Dzikie łowy – film przyg., Nowa Zelandia 2016 **16:50** Młody Sheldon 5 (15) **17:15** Potężne sierotki – film hist., USA 2021 **19:15** Wiedźmy – komedia przygodowa, Meksyk/USA/W. Bryt. 2020
21:00 Gomorra 5 (9, 10) **22:40** Legion Samobójców: The Suicide Squad – film przyg., Kan./USA/W. Bryt. 2021 **0:55** Cloverfield Lane 10 – thriller, USA 2016

CANAL+ FILM

16:05 Amelia Earhart – dram. biograf., USA/Kan. 2009 **17:55** Premiera: Hollywood Buzz **18:25** Prognoza na miłość – kom. romant., USA/Kan. 2020
20:00 Jeźdźcy sprawiedliwości – komediodram., Dania/Finlandia/Szwecja 2020 **21:55** La Gomera – kom. krym., Rumunia/Fr./Niem./Szwajcaria/Szwecja 2019 **23:30** Lato ,85 – dram. krym., Fr./Belgia 2020

WARNER TV

9:30 Dzień za dniem 3 (14, 15) **11:30** Doktor Quinn 3 (18, 19) – serial obycz., USA
13:20 Ostry dyżur 4 (9, 10) **15:10** Dzień za dniem 3 (16, 17) **17:10** Ostry dyżur 4 (11, 12) **19:10** Godziny szczytu – komedia sensacyjna, USA 1998
20:55 Czarne bractwo. BlacKkKlansman – film biograf., USA 2018 **23:35** Zakochany bez pamięci – komediodram., USA 2004

POLSAT CAFÉ

11:00 Bogaty dom – biedny dom (61, 62) – reality show
13:00 Demakijaż (145) **13:30** Top Chef (33) **15:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (4, 5) **17:00** Bogaty dom – biedny dom (31) **18:00** Nasz nowy dom (203, 204) – reality show
20:00 Zdrady (136) **21:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (60) **22:00** Gry małżeńskie (84) **23:00** Zdrady (154)

TLC

11:30 Skarby z szafy (4) **12:00** Pokonać otyłość (1) – dok.
13:00 Siostry wielkiej wagi **14:00** Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **16:00** Historie wielkiej wagi **17:00** Siostry wielkiej wagi **18:00** Mistrzowie remontu (3) **19:00** Dr Pryszczylla
20:00 Skórze na ratunek 3 (1) **21:00** Moje koszmarne stopy 2 **22:00** Dr Pryszczylla – kulisy **23:00** Kilogramy zbędnej skóry

EPIC DRAMA

11:05 Detektyw Murdoch 15 (19) **12:00** Endeavour: Sprawy młodego Morsa 7 (1) – serial krym., W. Bryt.
13:55 Panna Marple: Strzały w Stonygates – kryminał, USA/W. Bryt. 2009 **16:00** Hawaii 5.0 (10, 11) **17:50** Agenci NCIS 8 (22-24)
20:30 Premiera: Detektyw Murdoch 15 (20) **21:30** Biała królowa (6) **22:45** Sisi (6-ost.) **23:55** Detektyw Murdoch 15 (20)

HBO 3

13:20 Niania i wielkie bum – film familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2010 **15:10** Marzenia o Manhattanie (5) **15:40** Billions 6 (5) **16:45** France – komediodramat, Francja/Niemcy/Włochy/Belgia 2021 **19:00** Sukcesja 3 (7) – obycz., USA
20:00 Westworld 3 (6) **21:00** All American 4 (12) **21:45** Wampiry: Dziedzictwo 4 (5) **22:30** Obsesja Eve 4 (7) **23:15** Snowfall 5 (5)

ALE KINO+

12:15 Hi, How are You **12:45** Paul Newman: Błękitne oczy Hollywood – film dok.
13:55 Pech **14:30** Słodki koniec dnia – dramat obyczajowy, Polska 2018 **16:15** Ukąszenie **16:50** Michael Haneke. Kody **17:50** Kochany tato **18:10** Złota dama – film biograficzny, Wielka Brytania 2015
20:10 Westwall. Spisek (5, 6) **22:15** Sfora 2 (3, 4) **0:30** W świecie fantazji

13 ULICA

12:00 Agenci NCIS: Los Angeles 10 (19, 20) – sens., USA
14:00 Prawdziwe zbrodnie: Kobiety, które zabijają 20 (11) **15:00** Zabójcze kulty (1) **16:00** Dowody zbrodni 2 (20, 21) **18:00** Chicago P.D. 5 (22) **19:00** Chicago P.D. 6 (1) – serial krym.
20:00 Agenci NCIS: Los Angeles 10 (21, 22) **22:00** Prawdziwe zbrodnie: Mordercze rodzeństwa (6) **23:00** Zabiłam swojego męża (1, 2)

ROMANCE TV

16:15 Hotel Marzeń: Tobago – film obycz., Austria/Niem. 2011 **18:05** Tonio & Julia: Poczucie winy – film obyczajowy, Niemcy 2019
20:00 Bodycheck – sercem przez ścianę – komedia, Niemcy 2017 **21:55** Zwierzyniec doktor Mertens (16) **22:55** Wiosna we dwoje – film obyczajowy, Niemcy 2015 **0:50** Bodycheck – sercem przez ścianę – komedia, Niemcy 2017

HGTV

17:00 Dorota inspiruje 3 (6) **18:00** Weekendowa metamorfoza (7) **19:00** Nowe życie na Karaibach 14 (4, 5)
20:00 Wymarzony dom w 100 dni 2 (7) **20:55** House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (8) **21:30** Sprzedając marzenia – domy Nowego Orleanu 2 (11) **22:00** Nowe wnętrze, nowe życie (1/8) **23:00** Totalne remonty Szelągowskiej 3 (2) **0:00** Polowanie na ogród 7

FILMBOX PREMIUM HD

13:05 Słońce i miłość – kom. romant., W. Bryt./Grecja 2005 **14:35** Obywatel Duane – kom., Kan. 2006 **16:00** Delikatność – kom. romant., Fr. 2011 **17:45** Jak kochać się z D – kom., W. Bryt. 2019 **19:20** Bernie – komediodram., USA 2011
21:00 Szermierz – dram. obycz., Finlandia/Estonia/Niem. '15 **22:35** Mężczyzna, który kocha – dram. obycz., Wł. '08 **0:10** Hesher – dram. obycz., USA 2010

CINEMAX

13:20 Tajemnica dziewczyny znad jeziora – melodram., Argentyna/Fr./Hiszp. 2009 **15:00** Status związku 2 **16:50** 200 metrów – dram. obycz., Palestyna/Jordania/Katar/Wł./Szwecja 2020 **18:30** 32 sierpnia na Ziemi – dram. obycz., Kan. 1998
20:00 W co grają ludzie – komediodram., Finlandia 2020 **22:00** Burza dusz – dram. wojenny, Łotwa 2019 **0:10** Bacurau – dram. obycz., Brazylia/Fr. 2019

TVN FABUŁA

12:25 Zakochani po uszy (133)
13:00 Lekarze (6) **14:00** Brzydula 2 (264, 265) **15:05** Motywy filmowe (4) **15:15** Usta Usta (10) **16:15** 39 i pół (10) **17:20** Pokolenie mistrzów (8) **17:55** Motywy filmowe (6) **18:10** Pitch Perfect 3 – komedia muzyczna, USA 2017
20:00 Zmierzch – film fantasy, USA 2008 **22:40** Pula śmierci – film sensacyjny, USA 1988 **0:35** Nie pukaj – horror, Kanada 2017

CANAL+ DOMO HD

17:00 Gardeners' World 11 (19) **18:00** Ucieczka na wieś 20 (41) **18:50** George Clarke – projekty do poprawy (5) **19:40** Daleko od miasta 7 (4)
20:10 Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 4 (4) **21:00** Wyzwanie – nowe mieszkanie 15 (3) **21:30** Premiera: Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie (10) **22:00** Zbudujemy ten dom (4) **22:30** Dom w miesiąc (1) **23:00** Grunt to ogród 2 (11)

CANAL+ KUCHNIA

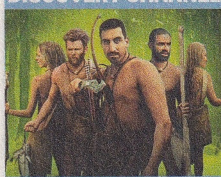
15:30 Jakubiak lokalnie 3 (1) **16:00** Żołądek czy rozsądek 9 (15, 16) **17:00** Jamie Oliver: po prostu warzywa (3) **18:00** Francuskie wędrówki Julie 8 (7) **19:05** ABC gotowania – kuchnia meksykańska (3) **19:35** U sąsiadów w kuchni 9 (8)
20:05 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 4 (5, 6) **21:45** Jamie and Jimmy's Food Fight Club 8 (1, 2) **23:30** Jakubiak rozgryza Włochy (3)

FOOD NETWORK

11:45 Sztuka mięsa (8-11)
13:55 W kuchni szefa (4) **14:30** Ugotowani (12) **15:30** Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3, 5) **17:00** Tak smakuje dziękuję (5) **17:35** MasterChef Junior (3) **19:10** Barbecue na wypasie (8) **19:40** Starcie na grille – mag., USA
20:45 Akcja: Restauracja! (2) **21:45** Pyszne miejscówki (9) **22:45** Smaczna rozpusta (11) **23:15** Prosta kuchnia Goka Wana (7, 8)

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL



22.00 NAGI INSTYNKT...

6:00 Fani czterech kółek
7:00 Eurotruckersi (6)
8:00 GameStop: Amatorzy kontra Wall Street – dok.
9:00 Najniebezpieczniejszy zawód świata
10:00 Gorączka złota
11:00 Alaska: Ostatni przystanek
12:00 Miliony Escobara
13:00 Nagi instynkt przetrwania
14:00 Łowcy opali (20)
15:00 Złomowisko PL (4)
16:00 Gorączka złota
18:00 Kolejarze (4)
19:00 Złomowisko PL (5-7)
22:00 PREMIERA: Nagi instynkt przetrwania: Elita
0:00 Fani czterech kółek
1:00 Hot rody wg Kindiga

NATIONAL GEOGRAPHIC



18.00 NIEZWYKŁE...

12:00 [12] Tajemnice podwodnych wraków (7)
13:00 Odludna wyspa (5)
14:00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (8)
15:00 [12] Megalotnisko w Dubaju (6)
16:00 [12] DNA maszyn (1)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka
18:00 [12] PREMIERA: Niezwykłe zjawiska pogodowe (11, 12)
19:00 [12] Katastrofa w przestworzach
21:00 [12] Niszczycielskie żywioły (2)
22:00 Niezwykłe zjawiska pogodowe (3, 4)
23:00 [12] Stawka warta tuńczyka (7)

TVP HISTORIA

DVB-T



21.05 WOJNA O TRONY...

14:50 Oblicza wojny (10)
15:40 Flesz historii – ekstra (32)
15:50 Obywatel Zamek – z dziejów odbudowy – dok.
16:55 [12] Pogranicze w ogniu (24)
18:05 Było, nie minęło...
18:35 [12] Nie taka prosta historia
19:10 Edward Gierek – nikt mnie już o nic nie pytał
20:00 Normandia. Ostatni bohaterowie desantu (2-ost.)
21:05 [16] Wojna o trony. Prawdziwa historia Europy 2 (4)
22:05 [12] Młode wilki – film sensacyjny, Pol. 1995 ★★
23:50 [12] Las katyński – film dok., Pol./Fr.

FOKUS TV

DVB-T



17.35 GWIAZDY LOMBARDU

8:25 [12] Poszukiwacze historii (7)
8:50 Pogromcy mitów (6)
9:50 Supermaszyny (8)
10:50 [12] Dynastie, które zmieniły świat (1)
11:50 [12] Starożytni kosmici (4)
12:50 Kryptonim szef (1)
13:45 [12] Rolnicy. Podlasie
15:45 [12] Gwiazdy lombardu (48-51)
17:35 [12] Gwiazdy lombardu (52)
18:00 [12] Poszukiwacze złota w Australii
20:00 [12] Wojny magazynowe (8, 9)
21:00 [12] Wojny przewoźników (8, 9)
22:00 [12] Starożytni kosmici (20, 1)
23:55 Nieodkryte sekrety II wojny światowej

TVP INFO

DVB-T



19.58 GOŚĆ „WIADOMOŚCI"

8:15 Serwis Info
8:18 Minęła ósma
9:00 Serwis Info
9:11 Minęła dziewiąta
9:40 Plan dnia
10:00 Serwis Info
12:00 Info Raport
13:29 Serwis Info
15:29 Info dzień
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra
17:30 O co chodzi
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info
18:37 O tym się mówi
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Serwis Info
21:50 W tyle wizji
22:25 Serwis Info
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór

TVN 24



20.35 CZARNO NA BIAŁYM

9:55 Biznes
10:00 Serwis informacyjny
10:55 Biznes
11:00 Serwis informacyjny
11:55 Biznes
12:00 Serwis informacyjny
13:55 Biznes
14:00 Serwis informacyjny
14:55 Biznes
15:00 15 na żywo
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest
19:10 Serwis informacyjny
19:30 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i
20:35 [12] Czarno na białym
21:00 Polska i świat
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu

DISCOVERY SCIENCE

10:00 Jak działa wszechświat? 11:00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – pr. rozrywk. 13:00 Tajemnice oceanów 15:00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 18:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki – serial dok. 20:00 Jak to jest zrobione? 21:00 Zaginione miejsca 23:00 Przypadki z archiwum 10 – serial dok.

NAT GEO WILD

10:00 Królestwo drapieżników 11:00 Parki narodowe USA 12:00 Zimowe królestwo 14:00 Walki zwierząt 15:00 Zwierzaki w amoku 16:00 Niezwykły dr Pol 17:00 Cesar Millan na ratunek 2 18:00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy 19:00 Ekstremalne oseski 20:00 Tajemnice dzikiej Azji 21:00 Niezwykły dr Pol 23:00 Zwierzaki w amoku 0:00 24 godziny w dziczy 3

HISTORY

11:15 Wykute w ogniu 8 12:10 Wojny magazynowe 10 – reality show 13:05 Wojny magazynowe 13 14:30 Bitwy magazynowe 2 15:20 Wykute w ogniu 8 17:10 Ludzie gór 6 – dok. 19:05 Bitwy magazynowe 2 20:00 Starożytni kosmici 12 21:00 Starożytni kosmici 22:00 Największe tajemnice świata 3 23:00 Gwiazdy lombardu 23

BBC BRIT

13:05 Top Gear 8 14:15 Jak powstaje samochód 2 15:20 Graham Norton Show 28 16:25 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy 17:25 Top Gear 12 18:30 Życie na okręcie wojennym 2 19:30 Top Gear 8 20:50 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy 22:00 60 dni na ulicy 23:00 Pewnego razu w Iraku – serial dok.

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti 8:00 Nowy dzień 10:00 W rytmie dnia 12:50 Wydarzenia 12:50 13:30 W rytmie dnia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń" 16:30 W rytmie dnia 17:30 Punkt widzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:20 Gość „Wydarzeń" 20:00 Debata dnia 21:00 Raport 21:50 Wydarzenia wieczorne 22:30 Dzień na świecie 23:30 Obraz dnia

TVN 24 BIS

12:55 Kijek w kosmosie 13:10 Fakty po Faktach 13:50 Kropka nad i 14:20 Polska i świat – mag. 15:15 Kijek w kosmosie 15:25 Fakty o świecie 16:00 Dzień na świecie 18:30 Fakty o świecie 19:00 Fakty 19:30 Fakty po Faktach 20:00 Kropka nad i 20:20 Fakty o świecie 21:00 Rozmowy dnia – pr. publ. 21:50 Dzień na BiS 23:00 Czarno na białym

TRAVEL CHANNEL

15:25 Człowiek kontra jedzenie 15:55 Dziwaczne potrawy 16:55 Urlop w kraju 17:30 Jak funkcjonuje miasto? 18:30 Ameryka na talerzu 19:00 Hawajskie wakacje Guya 20:00 Zagraniczne życie 20:35 Kossakowski. Nieoczywiste 21:10 Hawajskie wakacje Guya 22:10 Bimbrownicy: wielkie grillowanie 23:10 Dziki Frank w Brazylii – serial przyr.

DTX

13:10 Ciężarówką po antypodach 14:10 Królowie asfaltu 7 15:10 Fani czterech kółek 17:10 K2 – kierowców dwóch 17:40 Absurdy drogowe 18:10 Hot rod wg Kindiga 8 19:10 Samochody – klasyka gatunku 9 20:10 Garage Squad 21:10 Ale jazda 22:10 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii 23:10 A8 – autostrada na Zachód

POLSAT VIASAT HISTORY

13:40 Wojenne fabryki 14:40 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu 15:40 Mity: Tajemnice ludzkości 16:50 Konspiracje 17:50 Starożytna apokalipsa 18:55 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu 19:55 Tajemnice templariuszy 21:00 Narodziny Hiszpanii 0:20 Wojna asów przestworzy 1:20 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze

BBC EARTH

13:55 W okowach mrozu 9 15:50 Życie na pustkowiu 5 16:50 Ameryka Północna z Simonem Reeve'em 17:50 Jak budowano imperia 2 18:55 Lodowe miasto: Życie na krawędzi 19:55 David Attenborough i cuda natury – dok. 20:55 Życie na pustkowiu 3 21:55 W okowach mrozu 6 23:00 Jak budowano imperia 2 0:00 David Attenborough i cuda natury

POLSAT NEWS 2

15:20 #Jesteśmy dla dzieci 15:50 Gość „Wydarzeń" 16:15 Z klimatem i z pasją 16:45 Interwencja – taka jest Polska 17:35 Wydarzenia 17:50 Więcej „Wydarzeń" 18:10 Z klimatem i z pasją 18:35 Debata dnia 19:35 Interwencja – taka jest Polska 20:20 Interwencja – mag. 20:40 Państwo w państwie 22:35 Wydarzenia 23:05 Gość „Wydarzeń"

TVP 3

DVB-T

16:00 Antenowe remanenty 16:30 Program lokalny 16:45 Express regionów 17:00 Program lokalny 17:30 Głos regionów 18:00 Program lokalny 20:20 Przysięga 21:10 Info Wilno 21:25 Dziennik regionów 21:30 Program lokalny 21:50 Studio LOTTO 22:00 Dziennik regionów, pogoda 22:17 Kryminalna siódemka 22:30 Lato na Rodos 23:00 Echa dnia

CANAL+ DOKUMENT

9:05 Chwile szczęścia 10:50 Polska z góry 4 11:50 Juventus: czarno-biała historia – film dok. 13:40 Dzień dobry, Robin 15:00 Legendy komedii 4 16:35 Stephen King: Zło konieczne 17:30 Selma 19:05 Morskie bitwy: starcie tytanów 21:00 Długa wojna: Iran-Izrael-USA 23:00 Szaleństwa Donalda Trumpa 0:25 Prawdziwe polowanie na Czerwony Październik

PLANETE+

7:50 Polska z góry 5 9:00 Życie na wyścigach 11:00 Zachwycająca Północ 12:00 Zagadkowy Układ Słoneczny – serial dok. 14:00 Nauka w służbie policji 16:00 Niezwykłe podróże koleją 17:00 Dzika Brazylia 18:00 Świat z góry 9 18:30 Polska z góry 6 19:00 Wiatr 2 21:00 Głośni i wściekli. O co chodzi populistom? 23:00 „Lolita" – cała prawda o erotycznej fantazji

CI POLSAT

13:15 Sprawiedliwość po amerykańsku 14:15 Łowca zbrodni 7 15:10 Kryminał Wronki 15:40 Polskie zabójczynie 16:05 48 godzin 24 17:05 Więzy zbrodni 18:05 Mordercze związki 19:05 Morderca na pokładzie 2 20:00 Kobiety, które zabijają 16 21:00 48 godzin 24 22:00 Kobiety, które niosły śmierć 9 23:00 Zbrodnia po angielsku 4 23:55 Morderca na pokładzie 2

ID

8:00 Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć 10:00 Wyrok do podważenia 12:00 Mój sąsiad morderca 14:00 Tajemnica morderstwa Angie Dodge 16:00 Kiedy morderca puka do drzwi 18:00 Mroczne sekrety Ameryki – cykl dok. 20:00 Mój sąsiad morderca 21:00 Morderstwo na prowincji 4 22:00 Okiem policyjnej kamery 1:00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet – serial dok.

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia 12:50 Wydarzenia 12:50 13:30 Wydarzenia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń" 16:20 Gość „Wydarzeń 24" 16:45 Wydarzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:25 Gość „Wydarzeń" 20:00 Wydarzenia 21:50 Wydarzenia wieczorne, pogoda 22:30 Wydarzenia 1:00 Dzień na świecie 1:25 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny

TV TRWAM

DVB-T

17:00 Po stronie prawdy 17:55 Poczet wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Brat Franciszek – serial anim. 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia 21:40 Polski punkt widzenia 22:00 Mojżesz – 10 przykazań

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny [12] i [16] – za zgodą rodziców [18] – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1



20.40 KOLARSTWO

10:30 **WTCC** – Wyścig w Węgrzech
11:00 **ETCR** – Wyścig w Węgrzech
11:45 **ESET V4 Cup** – Wyścig w Spielbergu
12:00 **Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné
14:00 **Cycling Show**
14:30 **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Słowenii (LIVE)
17:00 **Kolarstwo** – Critérium du Dauphiné
18:00 **FIA WEC** – Wyścig 24-godzinny w Le Mans
19:00 **The Power of Sport**
19:30 **Jeździectwo** – Sopot Horse Show
20:40 **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Słowenii
22:00 **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Belgii
23:00 **Discovery golf**

TVP SPORT (DVB-T)



20.05 PIŁKA NOŻNA

8:15 **Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia
10:25 **Piłka nożna** – El. MŚ: Kostaryka – Nowa Zelandia
12:30 **Pełnosprawni** (453)
12:55 **Megafights – walki stulecia** (16)
15:40 **Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Francja – Chorwacja
17:55 **Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia
20:05 **Piłka nożna** – Odliczanie do mundialu
22:00 **Sportowy wieczór**
22:40 **Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Japonia – Polska
0:40 **Boks** – Gala w Las Vegas: Keith Thurman – Mario Barrios

POLSAT SPORT



20.30 SIATKÓWKA KOBIET

6:00 **Sporty walki** – FEN
9:00 **Siatkówka kobiet** (LIVE) – Liga Narodów: Bułgaria – USA
11:00 **Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Japonia – Polska
13:00 **Siatkówka kobiet** (LIVE) – Liga Narodów: Chiny – Belgia
15:30 **Siatkówka mężczyzn** – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska
18:00 **Piłka nożna** – Liga Narodów – mecz: Holandia – Walia
20:30 **Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Japonia – Polska
23:00 **Siatkówka kobiet** (LIVE) – Liga Narodów – mecz: Dominikana – Korea Południowa

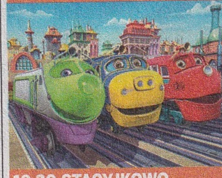
MTV POLSKA



21.30 NIEMOŻLIWE! 21

6:00 **MTV Breakfast Club** – teledyski
9:15 **Nastoletnie matki OG** – dokum.
12:50 **Smakowite 2**
14:40 **Catfish 5**
16:30 **Niemożliwe! 20** – reality show
17:25 **Niemożliwe! 23** – reality show
18:20 **Catfish 8** – reality show
21:00 **Niemożliwe! 24** – reality show
21:30 **Niemożliwe! 21** – reality show
22:00 **Catfish 8** – reality show
22:55 **Nastoletnie matki 2** – serial dokumentalny
23:55 **Warsaw Shore Winter Camp**
0:50 **Niemożliwe! 21**

TVP ABC (DVB-T)



19.30 STACYJKOWO

14:50 **Pszczółka Maja**
15:10 **Ela, Oskar i Puf**
15:35 **Zwierzaki Czytaki**
15:55 **Mała szkoła Helenki**
16:05 **Clifford – wielki czerwony pies**
16:40 **Tobot – Galaktyczni detektywi**
17:10 **Niesamowity Dżini**
17:20 **Rodzina Treflików**
17:45 **Wissper**
18:05 **Alice i Lewis**
18:35 **Skylanders Academy**
19:00 **Heidi**
19:20 **Tupcio Chrupcio**
19:30 **Stacyjkowo**
19:40 **Super Wings**
19:50 **Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**
20:05 **Sąsiedzi**

MINIMINI+



18.30 CIEKAWSKI GEORGE

12:15 **Tomek i przyjaciele 20**
12:40 **Gus. Mały – wielki rycerz**
12:50 **Moje urodziny**
13:00 **Strażak Sam 13**
13:30 **Bing**
14:00 **Ciekawski George**
15:15 **Marta mówi**
16:30 **Koci Domek Gabi**
16:55 **Zouk**
17:10 **Milo**
17:55 **Summer i Todd – Na słonecznej farmie**
18:15 **Chi Chi Love**
18:30 **Ciekawski George**
19:20 **Koci Domek Gabi**
19:45 **LOL House of Surprises**
20:00 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

EUROSPORT 2

9:30 Kolarstwo – Critérium du Dauphiné **11:30** Cycling Show **12:00** Snooker – Turniej English Open
14:00 FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans **18:00** Wspinaczka – Zawody PŚ w Brixen
20:00 Discovery golf **20:30** Cycling Show **21:05** Snooker – Turniej English Open **23:00** FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans

POLSAT SPORT NEWS

6:00 Trans World Sport **7:00** Piłka nożna z archiwum **9:30** Piłka nożna z archiwum **12:00** Tenis – Turniej ATP w Halle
14:00 Tenis – Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy gry pojedynczej **17:30** Tenis – Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy gry pojedynczej
20:30 Piłka nożna z archiwum **1:00** Sporty walki – Babilon MMA

CANAL+ SPORT

8:00 Twardzielki (6, 8) – serial dokum. **9:00** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **11:00** Tenis – Turniej WTA w Berlinie
15:00 Tenis – Turniej WTA w Berlinie **19:00** O co biega? **19:30** THE LEGENDS z Tomkiem Ćwiąkałą
20:15 1 na 1 Extra **20:40** Basket+ **20:55** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **23:00** O co biega? **23:30** News+ – magazyn

ESKA TV (DVB-T)

7:00 Eska TV info **7:05** The best of ESKA **8:00** Eska TV info **8:05** Made in Poland **9:00** Hity na czasie **12:00** Historia jednej piosenki
13:00 Hity na czasie **14:00** Podwójna Gorąca 20 **17:00** Szybkie strzały **18:00** HITY Baby One More Time **19:55** Eska TV info – prinformacyjny
20:00 Miejska lista **21:00** Polacy za granicą **23:00** Warsaw Shore

NICKELODEON

14:20 Komiksowe zadymki **14:50** Wielkodomscy **15:15** Wielkodomscy 3 **15:35** Harmidom **15:55** SpongeBob Kanciastoporty 10 **17:00** Patryk Rozgwiazda Show **17:30** Harmidom **18:25** Niebezpieczny Oddział **18:50** Komiksowe zadymki **19:20** Overlord i Underwoodowie **19:50** Niebezpieczny Henryk – serial kom.
20:15 Grzmotomocni 4

DISNEY CHANNEL

10:55 Hotel Transylwania **11:55** Raven na chacie 3 **12:55** Fatalna czarownica
14:10 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **14:40** Molly i Duch **15:10** Ghostforce **16:00** Dziewczyna, chłopak, itd **17:00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **17:30** Ghostforce **18:30** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **19:00** Fatalna czarownica
20:15 Znajdź mnie w Paryżu 3

ELEVEN SPORTS 1

6:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska **8:00** Piłka nożna – Liga włoska **10:00** Piłka nożna – Liga francuska **12:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska
14:00 Piłka nożna – Liga włoska **16:00** Piłka nożna – Liga francuska **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska
20:00 Piłka nożna – Liga włoska **22:00** Piłka nożna – Liga francuska **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska

POLSAT SPORT EXTRA

6:00 Strzelnica Navala **7:00** Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów **9:00** Boks – Gala w Legionowie: M. Cieślak – Y. Kalenga **11:00** Cafe Futbol
13:00 Tenis – Turniej ATP w Londynie – mecz 2. rundy gry pojedynczej
21:00 Piłka nożna – Liga Narodów **1:00** Boks – Gala Chorten Boxing Show 3 w Białymstoku: M. Syrowatka – M. Czurbanow

CANAL+ SPORT 2

14:20 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Legia – Pogoń **16:30** Piłka nożna – Liga hiszpańska **17:45** Basket+ **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **19:00** Boks – Gala w Londynie: R. Riakporhe – F. Turchi
20:00 Tenis – Turniej WTA w Berlinie – mecze 2. i 3. rundy gry pojedynczej **0:00** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska – mecz fazy play-off

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Najwięcej muzyki **11:00** 4Fun naEKRANIE **12:00** Najwięcej muzyki
13:00 Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh – pr. muzyczny
20:00 Hity na czacie **21:00** Hot Pop **22:00** Najwięcej muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Najwięcej muzyki nocą – pr. muz.

POLSAT JIMJAM

14:20 Kropka. 2 **14:55** Daisy i Ollie 2 **15:15** Zgaduj z Jessem **15:25** Pszczółka Maja **15:55** Leo the Wildlife Ranger **16:20** Tropiciele zagadek 2 **16:50** Guess How Much I Love You **17:40** Taina i Strażnicy Amazonii **18:05** Ptyś i Bill **18:30** Jak borsuk z lisem **19:00** Tomek i przyjaciele 18 **19:20** Guess How Much I Love You
20:00 Daisy i Ollie 4 – anim.

DISNEY JUNIOR

12:00 Kurczaki na tropie **12:30** Pidżamersi 5
13:00 Blue 2 **14:00** Bingo i Rolly w akcji 3 **15:00** T.O.T.S. Totalnie Odlotowy Transport Słodziaków 2 **15:30** Pidżamersi 5 **16:00** Blue **16:30** Spidey i superkumple **17:30** Myszka Miki: Frajdomek **18:30** Kurczaki na tropie **19:00** Pidżamersi 3 **19:30** Spidey i superkumple – anim.
20:00 Blue – serial anim.

TVN TURBO

14:10 101 napraw **14:40** Samochód marzeń – kup i zrób **15:45** Zawodowi handlarze **17:15** Wojny samochodowe **18:00** Raport Turbo **18:15** Duda kontra Szafrański **19:00** Polskie pościgi policyjne **19:30** 101 napraw
20:00 Ciężarówką przez Stany **21:00** Zakup kontrolowany **22:00** Raport Turbo **22:20** Ostatni taniec **23:35** Samochód marzeń Adama Klimka – magazyn

POLSAT PLAY

12:00 Więzienny świat
13:00 Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:00** Gwiazdy lombardu **16:00** Polacy w świecie **17:00** Więzienie **18:00** Poszukiwacze historii – serial dokum.
20:00 Kryptonim szef Polska **21:00** Budowlańcy **21:30** Nie mów do mnie śmieciarzu! **22:00** Więzienie **22:30** Policjanci **23:00** Ciemna strona miasta **23:30** Więzienie

CANAL+ SPORT 5

11:00 Piłka nożna – Liga hiszpańska **12:00** News+ **12:55** Żużel – eWinner 1. liga żużlowa
15:00 News+ **15:55** Magazyn eWinner 1. ligi żużlowej **16:30** Basket Office **17:00** Koszykówka mężczyzn – NBA: Warriors – Boston Celtics **19:30** Basket Office. Over Time
20:15 Żużel – PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Motor Lublin **23:00** News+ **23:30** Basket+

POLO TV (DVB-T)

9:00 Disco Weekend z Blondi **10:15** Tego słuchacie **11:00** Tylko dance **12:00** To hit! **12:15** Tylko dance
13:00 To hit! **13:15** Tego słuchacie **14:45** I love disco **16:00** Najlepsze z najlepszych! **17:00** Disco Polo Live **18:00** Koncert życzeń z Teresą Werner **19:30** Lista przebojów Polo TV
20:00 Wesela z piekła rodem **22:00** I love disco **23:45** Miłość w rytmie disco **1:00** Disco noc w Polo TV!

BOOMERANG

13:00 Jaś Fasola 5 **14:00** Tom i Jerry Show 4 **14:50** Lamput 3 **15:00** Tomek i Przyjaciele 25 **15:30** Grizzy i Lemingi 2 **16:00** Tom i Jerry Show 5 **16:30** Tom i Jerry w Nowym Jorku **17:00** Taffy 2 **17:10** Taffy **17:45** Lamput 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! **18:30** Ninja Express **19:00** Jaś Fasola 5 **19:40** Jaś Fasola – serial anim.
20:00 Zwariowane melodie: Kreskówki 2 – serial anim.

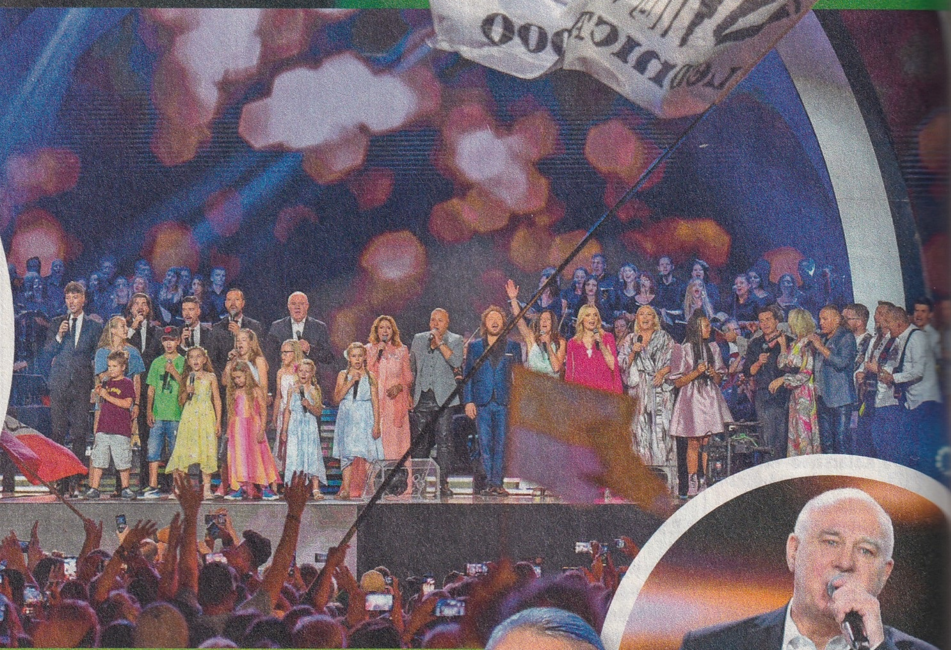
CARTOON NETWORK

13:55 Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **14:25** Niesamowity świat Gumballa **14:50** Jabłko i Szczypior **15:20** Jabłko i Szczypior 2 **15:45** Jaś Fasola 2 **16:25** Jaś Fasola 3 **16:45** Craig znad Potoku 3 **17:30** Jabłko i Szczypior 2 **18:00** Młodzi Tytani: Akcja! 3 **18:55** Niesamowity świat Gumballa 5 **19:50** Fungisy! 3 – serial anim.
20:20 Bakugan: Przymierze wojowników 4 – anim.

DVB-T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo



Mietek Szcześniak zaśpiewał piosenkę „Mój Jezus". Jak mówił, sam tytuł utworu jest już dla niego znaczący.



ABBA OJCZE – PIELGRZYMI ŚPIEWAJĄ ULUBIONE PIOSENKI JANA PAWŁA II

TVP 2 | 20:10

Usłysz nas, Ojcze

Telewizyjna Dwójka przypomni wyjątkowy koncert, podczas którego gwiazdy zaśpiewały ulubione piosenki Jana Pawła II.

Abba Ojcze" ponownie zabrzmiało na Jasnej Górze w sierpniu 2021 roku. TVP 2 przypomni koncert „Pielgrzymi śpiewają ulubione piosenki Jana Pawła II".

Czar wspomień

Koncert został zorganizowany w 30. rocznicę VI Światowych Dni Młodzieży, które pod przewodnictwem Jana Pawła II miały miejsce w 1991 roku. Przywoływano słowa Papieża z Polski, nie zabrakło wspomnień z krakowskiego spotkania młodych z całego świata sprzed pięciu lat. Polskich artystów zapowiadali uczestnicy pieszych pielgrzymek. ■ AR



Ryszard Rynkowski zaśpiewał jeden z najbardziej znanych utworów, które lubił Jan Paweł II – „Barkę".

Koncert poprowadził Rafał Brzozowski wraz z Piotrem Rubikiem.

Wśród gwiazd koncertu znaleźli się m.in. Katarzyna Cerekwicka, Golec uOrkiestra i Edyta Górniak.

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA CZWARTEK



DRAMAT HISTORYCZNY

TVN | 22:45

Kamerdyner

Przed II wojną Mateusz, kaszubski chłopiec, zostaje przygarnięty przez pruską arystokratkę, po latach między nim a córką kobiety rodzi się uczucie. Jednak wśród Kaszubów, Polaków i Niemców narasta niechęć. 141 min



FILM BIOGRAFICZNY

STOPKLATKA | 22:10

Wyścig

Historia oparta na prawdziwych wydarzeniach. Lata 70. XX wieku. Dwaj kierowcy Formuły 1, Brytyjczyk James Hunt i Austriak Niki Lauda, toczą skrajnie niebezpieczną rywalizację o tytuł mistrza świata. 111 min

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE, AKPA

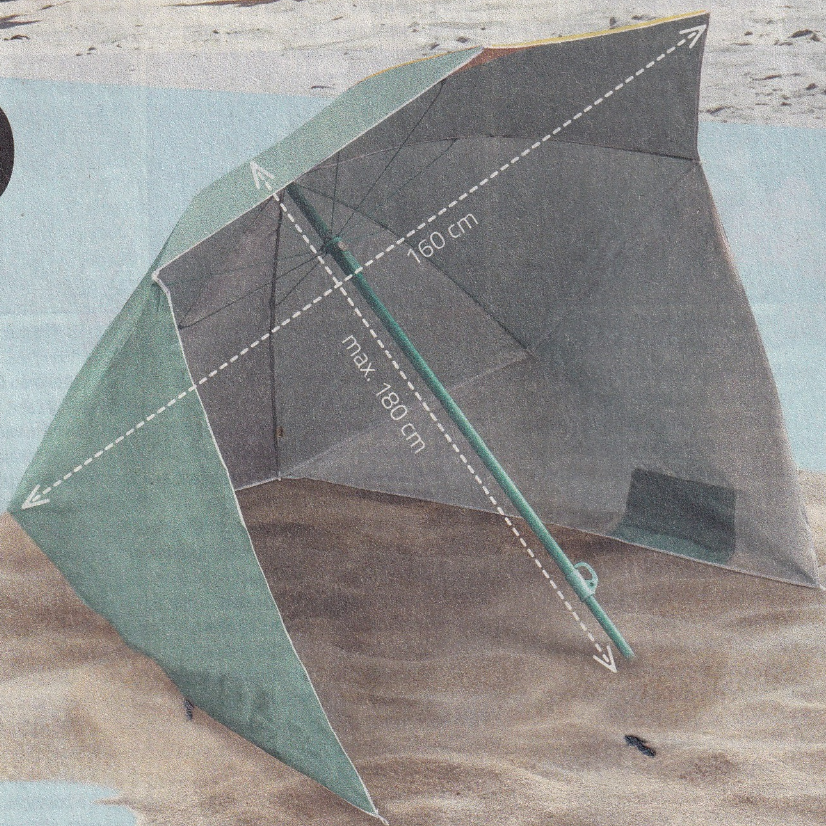
UTENDØRS

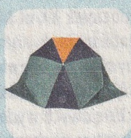
59,90 /szt.

SUPERHIT

Namiot-parasol plażowy 2 w 1

- zapewnia schronienie zarówno przed słońcem, jak i przed bryzą
- wykonany z materiału wodoodpornego chroniącego przed promieniami UV
- możliwość szybkiego przekształcenia parasola w namiot
- regulowana wysokość do 180 cm







do wyboru 2 kolory

Oferta obowiązuje od 6.06 do 18.06.2022 r.
Produkty dostępne do wyczerpania zapasów.
Pełną ofertę znajdziesz w folderze „Okazje tygodnia" NR 23/2022 oraz na stronie **www.biedronka.pl**



Biedronka
Codziennie niskie ceny

TVP 1 (DVB T)

5:10 Film fabularny
7:00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
8:00 Cud w Sokółce – dok., Polska 2021, reż. Beata Mordasewicz-Kamińska
9:05 Tacy byliśmy (10): Na opolskiej scenie – cykl reportaży, Polska 2022
9:45 12 **Biała sukienka** – film obyczajowy, Polska 2003, reż. Michał Kwieciński, wyk. Sambor Czarnota, Paweł Małaszyński, Izabela Dąbrowska, Bogdan Kalus ★★
11:00 Transmisja mszy świętej z kościoła pw. św. Jana Chrzciciela i św. Szczepana Męczennika w Choroszczy
13:05 12 **Nocne przejście** – western, USA 1957, reż. James Neilson, wyk. Audie Murphy, Dianne Foster, Elaine Stewart, James Stewart ★★
15:20 12 **Poszukiwany, poszukiwana** – kom., Polska 1972, reż. Stanisław Bareja, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal, Mieczysław Czechowicz ★★
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
17:55 12 **Tajemnice** (9) – serial kryminalny, Ukraina 2019
18:55 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19:20 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:10 12 **Alarm!** – mag. interwencyjny, Pol.

20

TELENOWELA



20:30 12 **Leśniczówka** (546) – Polska 2022
Kasia myśli, że Zuzka jest smutna, ponieważ Ewa urodziła syna. Powód zmartwienia dziewczynki jest jednak inny. Wkrótce między nią a Pati dochodzi do kłótni. Lidia denerwuje się przed kolejnym przerzutem.
21:05 12 **Klan Kennedych** (8-ost.) – serial historyczny, Kan./USA 2011
Jack Ruby zabija Lee Harveya Oswalda. Robert ubiega się o fotel senatora stanu Nowy Jork. W 1968 roku decyduje się startować w wyborach prezydenckich.
21:55 12 **Sprawa dla reportera** – magazyn interwencyjny
23:00 Magazyn śledczy Anity Gargas (239) – Polska 2016-2022
23:35 Film fabularny
1:20 16 **Glina** (11) – serial kryminalny, Polska 2003
2:15 16 **Ocaleni** – reality show, Polska 2018-2022, reż. Jacek Królikiewicz
3:15 12 **Sprawa dla reportera** – magazyn interwencyjny (powt.)
4:10 Magazyn śledczy Anity Gargas (239) – Polska 2016-2022 (powt.)
4:40 Notacje – cykl dok., Polska 2007

TVP 2 (DVB T)

5:30 Film fabularny
7:30 12 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7:55 12 **Pytanie na śniadanie** – mag.
11:15 Panorama
11:20 12 **Pytanie na śniadanie** – mag.
12:10 12 **Opole na bis:** Największe przeboje – koncert, Polska 2021
14:00 Familiada – teleturniej
14:35 Koło fortuny (1000) – teleturniej, Polska 2019-2022
W tysięcznym odcinku programu o 100 tys. zł zagrali pracownik budowlany Mateusz, menedżerka sprzedaży Anna i starszy referent Komendy Powiatowej Policji – Paweł.
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 (6) – widowisko, Polska 2021
Wokaliści tym razem sprawdzą swoje umiejętności podczas wykonywania przebojów z repertuaru Anny German. Piosenkarka i kompozytorka na zawsze zapisała się w historii polskiej muzyki dzięki takim utworom jak „Człowieczy los" czy „Zakwitnę różą".
16:15 Film fabularny
18:00 Panorama
18:20 Va banque (124) – teleturniej, Pol.
18:45 Postaw na milion – telet., Polska
19:35 12 **Barwy szczęścia** (2596) – serial obyczajowy, Polska 2022

KONCERT



20:10 12 **Abba Ojcze – Pielgrzymi śpiewają ulubione piosenki Jana Pawła II** – Polska 2021, reż. Konrad Smuga
Przypomnienie wydarzenia promującego wartości chrześcijańskie. Na scenie zaprezentowali się m.in.: Halina Mlynkova, Pectus, Edyta Górniak, Ryszard Rynkowski, Mietek Szcześniak, Halina Frąckowiak, Roksana Węgiel oraz Rafał Brzozowski.
22:15 Summer Night – koncert Schönbrunn – Austria 2022
Coroczne wydarzenie plenerowe w Wiedniu. Na czele orkiestry stanie dyrygent Andris Nelsons. Koncert wzbogaci występ francuskiego wiolonczelisty – Gautiera Capuçona.
0:10 16 **Weekend ostatniej szansy** – komedia romantyczna, Wielka Brytania/Francja 2013, reż. Roger Michell, wyk. Lindsay Duncan, Jim Broadbent, Igor Gotesman, Olivier Audibert ★★
1:55 16 **Ocalona** – thriller, Wielka Brytania/USA 2015, reż. James McTeigue, wyk. Pierce Brosnan, Milla Jovovich, Parker Sawyers, Dylan McDermott ★★
3:35 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2019

POLSAT (DVB T)

4:40 12 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień – program informacyjny
7:45 Tedi i mapa skarbów – film animowany, Hiszpania 2017, reż. Enrique Gato, David Alonso ★★
9:35 Emotki. Film – film animowany, USA 2017, reż. Tony Leondis ★
11:15 Dzieciak rządzi – film animowany, USA 2017, reż. Tom McGrath ★★
13:20 12 **Forrest Gump** – komediodramat, USA 1994, reż. Robert Zemeckis, wyk. Tom Hanks, Robin Wright, Gary Sinise, Mykelti Williamson ★★★
16:30 12 **Bruce Wszechmogący** – komedia, USA 2003, reż. Tom Shadyac, wyk. Jim Carrey, Morgan Freeman, Jennifer Aniston ★★
Arogancki Bruce Nolan, pracownik stacji telewizyjnej, wciąż narzeka na swój los. Robi awanturę, gdy jego rywal awansuje. W ten sposób traci posadę. Wściekły, zarzuca Bogu, że źle urządził świat. Stwórca odpowiada na jego apel. Przekazuje mu własną moc, a następnie udaje się na urlop. Na kilka dni Bruce zyskuje władzę absolutną.
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19:45 Sport, pogoda

DRAMAT KATASTROFICZNY



20:00 12 **Titanic** – Meksyk/Australia/USA 1997, reż. James Cameron, wyk. Leonardo DiCaprio, Kate Winslet, Billy Zane, Kathy Bates (s. 15) ★★★
Wielkie widowisko filmowe, oszałamiające swoim rozmachem. Kasowe dzieło zostało nagrodzone aż jedenastoma Oscarami. O rolę Jacka Dawsona ubiegali się m.in. Johnny Depp, Macaulay Culkin, Matthew McConaughey, Ethan Hawke i Tom Cruise. Ostatecznie wcielił się w niego młody Leonardo DiCaprio.
0:15 12 **Bezsenność w Seattle** – komedia romantyczna, USA 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan, Ross Malinger, Bill Pullman ★★★
Mały Jonah dzwoni do programu radiowego dla samotnych i prosi o pomoc w znalezieniu towarzyszki dla niedawno owdowiałego ojca, Sama. Poruszona jego apelem Annie postanawia napisać do mężczyzny. Wyrzuca jednak list, który bez jej wiedzy wysyła przyjaciółka.
2:40 16 **Szkoła uwodzenia 2** – komediodramat, USA 2000, reż. Roger Kumble, wyk. Robin Dunne, Sarah Thompson, Keri Lynn Pratt, Amy Adams ★★

TVN (DVB T)

5:50 12 **Uwaga!** – magazyn reporterów
6:10 12 **Ukryta prawda** (1232) – serial paradokumentalny, Polska 2021
7:00 12 **Kuchenne rewolucje** (10): Rzeszów, Pablo Picasso – program rozrywkowy, Polska 2016
8:00 12 **Dzień Dobry TVN** – magazyn LIVE
11:40 12 **Doradca smaku** (38) – magazyn kulinarny, Polska 2022
11:50 12 **Przez Atlantyk** (6) – reality show, Polska 2022
12:50 12 **Park Jurajski: Oko w oko z dinozaurem** – program rozrywkowy, USA 2022
13:50 12 **Charlie i fabryka czekolady** – komedia przyg., W.Bryt./Australia/USA 2005, reż. Tim Burton, wyk. Johnny Depp, Freddie Highmore, Helena Bonham Carter, David Kelly ★★★
Ubogi chłopiec zdobywa bilet na zwiedzanie zakładu produkującego czekoladę. Okazuje się, że pełna łakoci kraina kryje wiele pułapek.
16:10 12 **Player One** – film s.f., USA/Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller ★★
19:00 Fakty
19:35 Sport, pogoda
19:55 12 **Uwaga!** – magazyn reporterów LIVE
20:10 12 **Doradca smaku** (39) – magazyn kulinarny, Polska 2022

SERIAL OBYCZAJOWY



20:15 12 **Na Wspólnej** (3442) – Polska 2022
Eliza przekazuje ojcu włos Luśki i prosi, żeby zrobił badania DNA. Rafał jednak odmawia – jest pewien, że to jego córka. Jakiś czas później Łucja sama zaczyna nalegać na test.
20:55 12 **Milionerzy** (483) – teleturniej, Polska 2021
21:35 12 **Kuchenne rewolucje** (15): Dama Kier, Lędziny – program rozrywkowy, Polska 2021
22:45 16 **Kamerdyner** – dramat historyczny, Polska 2018, reż. Filip Bajon, wyk. Anna Radwan, Janusz Gajos, Sebastian Fabijański, Marianna Zydek ★★
Kaszuby, początek XX w. Mateusz po śmierci matki trafia do arystokratycznej rodziny ojca. Między nim a Maritą pojawia się uczucie. Młodzi stają w obliczu dziejowych wydarzeń.
1:50 16 **Korytarzem w mrok** – horror, Hiszpania/USA 2018, reż. Rodrigo Cortés, wyk. AnnaSophia Robb, Uma Thurman, Isabelle Fuhrman, Victoria Moroles ★★
3:45 12 **Uwaga!** – magazyn reporterów
4:05 16 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy LIVE
5:20 Kto was tak urządził? – magazyn

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

TVN 7



20.00 BILLY ELLIOT

5:00 **Szpital** (989) – serial paradokum., Polska 2019
6:05 **Papiery na szczęście** (17, 18) – serial obycz., Pol.
7:15 **Ukryta prawda** (1009, 945-947) – serial paradok., Polska
11:35 ★★ **Pożyczalscy** – film familijny, Wielka Brytania/USA 1997, reż. Peter Hewitt
13:20 ★★ **Wymarzony** – dramat obycz., Francja/Belgia 2018
15:40 ★ **Zbuntowana księżniczka** – komedia, USA/Wielka Brytania/Francja 2008
17:45 ★★ **Zemsta cieciów** – komedia sensacyjna, USA 2011, reż. Brett Ratner, wyk. Ben Stiller, Eddie Murphy
20:00 ★★★ **Billy Elliot** – film obyczajowy, Wielka Brytania/Francja 2000, reż. Stephen Daldry, wyk. Jamie Bell, Jean Heywood
22:25 ★★ **Mumia** – film przygodowy, USA 1999, reż. Stephen Sommers, wyk. Rachel Weisz
1:00 ★★ **Egzekutor** – film sensacyjny, USA 1976, reż. James Fargo, wyk. Clint Eastwood, Tyne Daly
3:00 LIVE **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy

TV PULS



20.00 ASTERIX I OBELIX...

6:00 **Kobra – oddział specjalny** (1) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
7:00 **Nash Bridges** (113) – serial sens., USA 2001
8:00 **Prawdziwe motywy** (22) – paradok., Pol. 2022
9:00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (267) – serial obycz., Polska 2020
10:10 ★★ **Instrukcji nie załączono** – komediodramat, Meksyk 2013, reż. Eugenio Derbez
12:30 ★★ **Stare wygi** – komedia, USA 2009, reż. Walt Becker
14:20 ★ **Wycieczka na studia** – kom., USA 2008, reż. Roger Kumble
15:50 ★★ **Dziewczyna z Jersey** – komediodramat, USA 2004, reż. Kevin Smith, wyk. Ben Affleck
17:55 ★★ **Mój książę z bajki** – komedia przyg., Fr./Belgia 2020, wyk. Omar Sy
20:00 ★★ **Asterix i Obelix: Misja Kleopatra** – komedia, Francja/Niemcy 2002, reż. Alain Chabat
22:15 ★★ **Pan i pani Smith** – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. Doug Liman
0:55 ★★ **Ricky Bobby - Demon prędkości** – komedia obyczajowa, USA 2006

TV 4



21.00 AMERICAN PIE

6:00 **Strażnik Teksasu** (14) – serial sensacyjny, USA 1993-1994
7:00 ★★★ **Powrót do przyszłości** – komedia s.f., USA 1985, wyk. Michael J. Fox
9:35 ★★ **Szczeniackie wojsko** – komedia, USA 1995, wyk. Damon Wayans
11:35 ★★ **Nasza niania jest agentem** – komedia, USA 2010, wyk. Jackie Chan
13:35 ★★★ **Bitwa o Midway** – film wojenny, USA 1976
16:15 ★★ **Park jurajski** – film przygodowy, USA 1993, wyk. Sam Neill, Laura Dern
19:00 **Policjantki i Policjanci** (864) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (557) – serial kryminalny, Polska 2022
21:00 ★★ **American Pie** – komedia, USA 1999, reż. Paul Weitz, wyk. Chris Klein
23:00 ★★ **Pan „Wypadek"** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2018, reż. Jesse V. Johnson
1:15 **Śmierć na 1000 sposobów** (3) – dok.
1:45 **Benny Hill** (59) – pr. rozr.
2:25 **Disco Polo Life**
3:25 **Top 10 – lista przebojów**

WP



18.00 NOSTRADAMUS...

6:00 **Najśmieszniejsze filmiki świata 2** (1) – rozr.
6:35 **Zapukaj do moich drzwi** (124) – telenowela, Turcja 2020
7:30 **The Ten Commandments** – film dokum., USA 2006
9:30 **Wyremontuj i pokochaj 2** (7-10) – pr. rozrywk., Kanada
13:30 **Mistrzowie Kabaretu 12** (3) – pr. rozrywk., Polska 2022
14:30 **Mistrzowie Kabaretu 11** (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2021
16:45 **1, 2, 3... Kabaret! SPECIAL** (4) – pr. rozr., Pol.
17:00 **Mistrzowie Kabaretu 12** (1) – pr. rozrywk., Polska 2022
18:00 **Nostradamus: proroctwa na XXI wiek** – film dokum., USA 2015
19:50 **Zapukaj do moich drzwi** (125) – telenowela, Turcja 2020
20:50 **Najdziwniejsza broń świata** (4) – serial dokum., Wielka Brytania 2012
21:50 **Mistrzowie Kabaretu 5** (1, 5) – rozr.
23:50 **Mistrzowie Kabaretu 7** (5)
1:00 **Mistrzowie Kabaretu 3** (9)

STOPKLATKA



20.00 PORACHUNKI

6:00 **Scena śmiechu** (50, 51)
7:55 **Tajemnice piramid** – film dok., Francja 2010
10:15 ★★ **Kokon** – komedia s.f., USA 1985, reż. Ron Howard, wyk. Don Ameche, Wilford Brimley
12:35 ★★ **Hidalgo – Ocean Ognia** – film przygodowy, USA/Maroko 2004
15:20 ★ **Bitwa pod Wiedniem** – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012
17:40 ★★ **Asterix na olimpiadzie** – komedia przyg., Francja/Niemcy/Hiszp./Włochy/Belgia 2008, wyk. Gérard Depardieu
20:00 ★★ **Porachunki** – komedia, USA/Francja 2013, reż. Luc Besson, wyk. Robert De Niro, Michelle Pfeiffer
22:10 ★★ **Wyścig** – film biograficzny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2013, reż. Ron Howard, wyk. Chris Hemsworth, Daniel Brühl
0:40 ★★ **Drogówka** – dramat kryminalny, Polska 2013, reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Bartłomiej Topa
2:55 ★★ **Czas surferów** – komedia sensacyjna, Polska 2005, reż. Jacek Gąsiorowski, wyk. Bogusław Linda, Zbigniew Zamachowski



TTV HD

10:55 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (5)
11:55 **Nauka jazdy 5** (14, 15)
12:55 **Królowe życia 12** (9, 25, 26) – serial fab.-dok.
15:05 **Walk the Line. Prosto do celu** (3) – pr. rozr., Pol.
15:45 **Express, pogoda**
16:05 **Walk the Line. Prosto do celu** (4) – pr. rozr., Pol.
16:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 15** (10)
17:45 **Express, pogoda**
18:00 **Królowe życia 12** (27)
18:45 **Królowe życia 11** (14, 16) – serial fab.-dok.
19:45 **Express, pogoda**
20:05 **Królowe życia 11** (17) – serial fab.-dok., Pol. 2021
20:35 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (10)
21:45 **Express, pogoda**
22:00 **Walk the Line. Prosto do celu** (5, 6) – pr. rozr.
23:05 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (9)
0:10 **Gogglebox. Przed telewizorem 14** (1/16)



PULS 2

7:40 **Smerfy** – anim.
8:45 **Marta mówi 2** – anim.
9:10 **Tomek i przyjaciele: Wielki świat! Wielkie przygody! 23** – anim.
9:45 **Little People: Mali odkrywcy 2** – anim.
10:25 **Ciekawski George 6**
11:15 **Pamiętnik Florki 2**
11:45 **Milo** – anim.
12:00 **Bing 4** – anim.
12:10 **Grizzy i Lemingi 2**
12:30 **Było sobie życie** – anim.
13:00 **Blaze i megamaszyny 3**
14:00 **Mustang: Duch wolności 2** – anim.
15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16:20 ★★ **Jaskiniowiec** – film animowany, USA/Wielka Brytania/Francja 2018
18:00 ★★ **Tarzan. Król dżungli** – film animowany, Niemcy/USA 2013
20:00 **Dzielnica strachu** (39, 40) – krym., Pol. 2021
22:00 **Agenci NCIS 13** (9, 10)
0:00 **Dzielnica strachu** (35)



TV 6

6:00 **Benny Hill** (59, 60)
7:30 ★★ **Deszczowa wróżka** – film familijny, Czechy 2010
9:35 ★★ **Ale czad!** – komedia, USA 2009, reż. Will Gluck
11:30 ★★ **Miłość i przeprowadzki** – komedia romantyczna, USA 2017, reż. W.D. Hogan
13:20 ★★ **Zagniewani młodociani** – komedia, USA 1996
15:00 ★★ **Zakazane królestwo** – film przyg., USA/Chiny 2008, reż. Rob Minkoff
17:20 ★★ **Moneyball** – dramat biograficzny, USA 2011
20:00 ★ **Komedia romantyczna** – komedia, USA/Szwajcaria 2006, reż. Aaron Seltzer
21:45 ★★ **Operacja Chromit** – dramat historyczny, Korea Płd. 2016, reż. John H. Lee
0:00 ★ **Wiem, kto mnie zabił** – thriller, USA 2007
2:15 **Pamiętniki z wakacji** (8) – paradok., Pol. 2011



METRO

8:00 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości (UA)**
8:30 **Komornicy** (6, 7)
9:30 **Celnicy na straży Europy 3** (9)
10:00 **Na haczyku** (7)
10:30 **Jak to jest zrobione? 16** (2)
11:00 **Usterka 6** (9)
11:30 **Dziewczyny z Hollywood** (8)
11:50 **Między nami, kobietami** (7)
12:25 **Detektyw Monk** (8)
13:25 **Dr House** (5)
14:25 **Święte miejsca** (1/4)
15:25 **Fani czterech kółek 15** (3)
16:25 **Przystanek Bieszczady 2** (3)
17:25 ★ **Beethoven 3** – film familijny, USA 2000
19:31 **Columbo 8** (2)
21:30 ★★ **Świadek koronny** – film sens., Polska 2007
23:35 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3** (8)
0:35 **Co za kabaret!** (6)



TVP KULTURA

7:00 **Informacje kulturalne**
7:25 **Teledyski** – mag. muz.
8:45 **Księga przestrzeni** (2)
9:25 ★★ **Sekret księgi z Kells** – film animowany, Francja/Belgia/Irlandia 2009
11:00 **Dom** (9) – serial obycz.
12:50 **Moje życie w Wersalu** – film anim., Francja 2019
13:30 **Rzecz Polska** – dok.
13:50 **Wydarzenia aktualne**
14:05 **Świat Alfonsa Muchy**
15:55 ★★★ **Krzyżacy** – film historyczny, Polska 1960
18:55 **Karino** (10, 11) – obycz.
20:00 ★★ **Chłopiec z burzy** – film przygodowy, Australia 2019
21:50 **Gala 21. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry – Zamość 2022"** (2)
23:05 ★★ **Projekt Floryda** – dramat obycz., USA 2017
1:05 **Spirit of Łódź Festiwal – Richard Bona** – koncert
2:10 **Śpiewać** – film dok.

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

TVP ROZRYWKA



19.40 POSTAW NA MILION

- **6:05 Zakochaj się w Polsce**
- **6:35 Okrasa łamie przepisy**
- **7:10 Makłowicz w podróży**
- **7:45 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
- **8:15 Familiada** – teleturniej
- **8:45 Va banque** – telet.
- **9:20 Koło fortuny** – telet.
- **10:00 Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2007
- **10:35 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- **11:30 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej
- **12:00 Familiada** – teleturniej
- **12:35 Va banque** – telet.
- **13:10 Daleko od szosy** (3) – serial obycz., Polska 1976
- **14:35 Muzeum Polskiej Piosenki** (109) – pr. rozr.
- **14:55 The Best of Ani Mru-Mru** – program rozrywkowy, Polska
- **16:10 The Best of Kabaret Moralnego Niepokoju** – pr. rozrywkowy, Polska
- **17:30 N jak Neo-Nówka** (1) – pr. rozrywkowy, Polska
- **18:30 Okrasa łamie przepisy**
- **19:00 Makłowicz w podróży**
- **19:40 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- **21:40 Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (114, 115) – cykl reportaży
- **22:45 To był rok!** (23) – pr. rozrywkowy, Polska 2021
- **23:50 Dobry wieczór, Opole! Festiwal legenda** – dok., Polska

SUPER POLSAT

DVB T



20.40 CHĘTNI NA KASĘ

- **6:05 Wydarzenia** – pr. inform.
- **6:45 SuperLudzie Extra** (11) – magazyn, Polska
- **6:55 Psi Patrol** – serial anim.
- **8:00 Psi Patrol 2** – serial anim.
- **8:35 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości** – anim.
- **9:00 SpongeBob Kanciastoporty 11**
- **9:30 iCarly** (11)
- **10:00 Wydarzenia 24**
- **10:30 Nasz nowy dom** (32) – reality show, Polska 2014
- **11:30 Tatuśkowie** (70) – serial kom., Polska 2021
- **12:30 Święty** (181, 182) – serial kom., Polska 2022
- **13:30 Świat według Kiepskich** (210, 146)
- **14:50 Chirurdzy** (160) – serial obyczajowy, USA 2012
- **15:50 Wydarzenia** – pr. inform.
- **16:10 Więcej „Wydarzeń"** – program informacyjny
- **16:20 Gość „Wydarzeń 24"** – program publicystyczny
- **16:55 Nasz nowy dom** (200, 201) – reality show
- **19:00 Świat według Kiepskich** (572, 573)
- **20:00 Święty** (183) – serial komediowy, Polska 2022
- **20:40 Chętni na kasę** – film ★★ sensacyjny, USA 2010, wyk. Hayden Christensen
- **22:55 Kabaretowa Ekstraklasa** – pr. rozr.
- **23:00 Backdoor. Wyjście awaryjne** (3) – serial komediowy, Polska 2021

AXN



20.00 MEN IN BLACK...

- **6:00 Rekrut 3** (14) – serial kryminalny, USA 2021
- **6:55 Pan Am** (1) – serial obyczajowy, USA 2011
- **7:55 S.W.A.T. 4** (10, 11) – serial sens., USA 2020
- **9:45 Agenci NCIS 15** (12, 13) – krym., USA 2018
- **11:35 Alex Rider** (6) – serial sensacyjny, Wielka Brytania/ USA 2020
- **12:30 The Good Doctor 4** (5) – serial obyczajowy, USA 2020
- **13:25 Hotel Transylwania 3** ★★ – film animowany, USA/ Korea Południowa 2018
- **15:25 Bezsenność w Seattle** ★★★ – komedia romantyczna, USA 1993, reż. Nora Ephron, wyk. Tom Hanks
- **17:40 Pasażerowie** – dramat ★★ s.f., USA/Australia 2016, reż. Morten Tyldum, wyk. Jennifer Lawrence, Chris Pratt, Michael Sheen
- **20:00 Men in Black: International** – komedia ★★ s.f., Chiny/USA 2019, reż. F. Gary Gray, wyk. Chris Hemsworth
- **22:18 AXN PlayWatch** – magazyn, Polska 2022
- **22:20 Spider-Man: Daleko od domu** – film s.f., USA ★★ 2019, reż. Jon Watts, wyk. Tom Holland
- **0:55 Zasady walki** – dramat ★★ sensacyjny, USA/Kanada 2000, reż. Christian Duguay, wyk. Wesley Snipes

COMEDY CENTRAL



21.35 TEORIA WIELKIEGO...

- **6:00 Mamuśka 7** (12, 13) – serial kom., USA 2019
- **6:55 Mike i Molly** (6, 7) – serial kom., USA 2010
- **7:50 Młody Sheldon** (17, 18) – serial komediowy, USA 2017
- **8:35 Teoria wielkiego podrywu 9** (10-13) – serial kom., USA 2015
- **10:30 Przyjaciele 10** (17) – kom., USA 2003-2004
- **11:30 Przyjaciele** (1-4) – kom., USA 1994-1996
- **13:30 Teoria wielkiego podrywu 9** (16-21) – serial kom., USA 2015
- **16:00 Młody Sheldon** (19, 20) – serial komediowy, USA 2017
- **16:55 Przyjaciele** (5-10) – kom., USA 1994-1996
- **19:55 Teoria wielkiego podrywu 9** (21-24) – serial kom., USA 2015
- **21:35 Teoria wielkiego podrywu 10** (1-3) – serial komediowy, USA 2016-2017
- **23:00 Comedy Club 8** (5) – pr. rozrywkowy, Polska 2022
- **23:30 Comedy Club 3** (9) – pr. rozrywkowy, Polska
- **0:00 Miasteczko South Park 21** – serial animowany dla dorosłych, USA 2017
- **0:30 Włatcy móch 10**
- **1:30 Blok Ekipa 3** – serial anim. dla dorosłych, Polska
- **2:00 Drunk History – Pół litra historii** (5)

KINO POLSKA



20.00 ZNACHOR

- **6:00 Ucieczka** – dramat ★★ obyczajowy, Polska 1986, wyk. Adrianna Biedrzyńska, Zbigniew Zamachowski
- **7:30 Ogniem i mieczem** ★★ – film histor., Polska 1999, wyk. Michał Żebrowski, Zbigniew Zamachowski
- **11:00 Potop Redivivus** ★★★ – film historyczny, Polska 2014, reż. Jerzy Hoffman, wyk. Daniel Olbrychski, Małgorzata Braunek
- **14:50 Pan Wołodyjowski** ★★★ – film historyczny, Polska 1968, wyk. Tadeusz Łomnicki, Magdalena Zawadzka
- **18:00 Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny, Polska 1966
- **20:00 Znachor** – dramat ★★ obyczajowy, Polska 1981, wyk. Jerzy Bińczycki, Anna Dymna
- **22:50 Tam i z powrotem** ★★★ – film obyczajowy, Polska 2001, wyk. Janusz Gajos, Jan Frycz
- **0:55 Sala samobójców** ★★★ – dramat obyczajowy, Polska 2010, wyk. Jakub Gierszał, Roma Gąsiorowska
- **3:15 Pogotowie ratunkowe** – film dokumentalny, Polska 1951
- **3:35 Zabij mnie, glino** ★★ – dramat sensacyjny, Polska 1987, reż. Jacek Bromski, wyk. Bogusław Linda, Piotr Machalica

TVP SERIALE

6:25 Na sygnale (326, 327) **7:35** Ojciec Mateusz 15 (194) **8:30** Komisarz Alex 14 (171) **9:30** Ranczo Wilkowyje – komedia, Polska 2007 **11:15** U Pana Boga za miedzą – komedia, Polska 2009 **13:20** Ojciec Mateusz 9 (113, 114, 109) **16:10** Ranczo 7 (86-88) **19:05** Ojciec Mateusz 9 (115) – krym. **20:00** Kogel-mogel – kom. obycz., Pol. 1988 **21:55** Galimatias, czyli kogel-mogel 2 – kom. obycz., Pol. 1989 **23:40** Ojciec Mateusz 9 (116) **0:35** Komisarz Alex 14 (172)

POLSAT 2

9:00 48h. Zaginieni (23) **10:00** Na ratunek 112 (563) **10:30** Sekrety rodziny (123) **11:30** Polsat SuperHit Festiwal 2022 (1-3) **15:00** Trudne sprawy (1010) **16:00** Nasz nowy dom (221) **17:00** 48h. Zaginieni (23, 24) **19:00** Gliniarze (503) – paradok., Polska 2020 **20:05** Wydarzenia **21:00** Gliniarze (504) **22:00** Dlaczego ja? (1042) **23:00** Świat według Kiepskich (277, 278) **0:00** Malanowski i partnerzy (646, 647) **1:00** 48h. Zaginieni (54) **2:00** Wydarzenia

FOX

10:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (21) **11:00** Castle 7 (12, 13) **12:50** Mentalista 7 (9) **13:50** Przypadek Harolda Cricka – komediodram., USA 2006 **16:10** Sahara – film przygodowy, USA/ Hiszp./Niem./W. Bryt. 2005 **18:40** Zapowiedź – thriller, USA/Wielka Brytania/Australia 2009 **21:05** Chicago Med 7 (20) **22:00** Chicago Fire 10 (20) **22:55** 9-1-1: Teksas 3 (16) **23:50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (12) **0:45** Castle 7 (10-12)

POLSAT CC EXTRA

8:30 Dwóch i pół (1, 2) **9:30** Dwóch i pół 9 (3, 4) **10:30** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (5) **12:25** Świat według Kiepskich (10, 11) – kom., Polska 2014 **13:25** Przyjaciele 10 (11-14) **15:30** Co ludzie powiedzą 2 (7-9) **17:30** Świat według Kiepskich (4-6) **19:00** Niania 9 (3, 4) – kom. **20:00** Przyjaciele 10 (15, 16) **21:00** Co ludzie powiedzą 2 (10) **21:40** Co ludzie powiedzą (101) **22:25** Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących (6)

KINO TV

6:15 Jak zostać kotem – kom., Fr./Chiny/Kan. 2016 **8:10** Czterej pancerni i pies (3, 4) **10:40** Poirot 8 – serial krym. **12:45** Bitwa o Midway – film wojenny, USA 1976 **15:30** Legalna blondynka – komedia, USA 2001 **17:30** xXx – film sensacyjny, USA 2002 **20:00** Rytuał – horror, Włochy/USA/ Węgry 2011 **22:15** Wieczór z horrorem: Zapowiedź – thriller, USA/ Wielka Brytania/Australia 2009 **0:50** Rewolta – dramat polityczny, Wielka Brytania/USA 2006

TVP POLONIA

10:30 Barwy szczęścia (2568) **10:55** Zoom Polonii **11:00** Transmisja mszy świętej **13:05** Cud w Sokółce **14:05** Miłość nad rozlewiskiem (6, 7) **16:00** Leśniczówka (353) **16:30** Barwy szczęścia (2568) **17:00** Teleexpress **17:20** Lekkie kino letnie: Przygody pana Michała (8, 9) **18:35** Andrzej Korzyński – muzyka filmowa **19:30** Wiadomości **20:05** Sport, pogoda **20:20** Potop Redivivus – film hist., Pol. 2014 **23:20** Zoom Polonii **23:30** Leśniczówka (353)

POLSAT FILM

7:30 Nasz nowy dom (239) **8:30** Przyjaciółki (173, 174) **10:30** Świat według Kiepskich (181, 84, 28, 29) **12:30** Podróże Guliwera – komedia przygodowa, USA 2010 **14:20** Super Tata – kom., USA 1999 **16:20** Jestem numerem cztery – film s.f., USA 2011 **18:40** I że cię nie opuszczę – melodramat, USA/ Brazylia/Francja/Australia/Wielka Brytania/Niemcy/Kanada 2012 **21:00** Romantyczny czwartek: Pasażerowie – dram. s.f., USA/Australia 2016 **23:30** Hanna – thriller, USA/W. Bryt./Niemcy 2011

FOX COMEDY

7:20 Simpsonowie 27 **9:20** Premiera: Cziłała z Beverly Hills – film familijny, USA 2008 **11:05** Notting Hill – komedia romantyczna, USA/ Wielka Brytania 1999 **13:30** On, ona i dzieciaki 5 (1-3) **15:00** Skrzydła 2 (18-21) **17:00** Diabli nadali (17-20) **19:00** Bajer z Bel-Air (18-21) – kom., USA 1993 **21:00** Premiera: Borat: Podpatrzone w Ameryce, aby Kazachstan rósł w siłę, a ludzie żyli dostatniej – komedia, USA 2006 **22:35** Family Guy: Głowa rodziny 19 **1:00** Simpsonowie 27

NOWA TV

DVB T

10:45 Szpital dziecięcy (14) **11:40** Gliniarze (9) **12:40** 48h. Zaginieni (27) – serial krym., Polska 2021 **13:40** Świat według Kiepskich (2-4) **15:05** Chłopaki do wzięcia (12, 1) **16:15** Rolnicy. Podlasie (12) **17:15** Polacy za granicą (6) **18:15** Bogaty dom – biedny dom (4) **19:15** Więzienie (6, 7) – serial dokumentalny, Polska 2019 **20:00** 48h. Zaginieni (21) **21:00** Zdrady (19) **22:00** Grey's Anatomy: Chirurdzy 11 (12) **22:55** Kabaretowa Dynastia (9, 10) **0:50** Historie o duchach 3 (8)

ZOOM TV

DVB T

6:00 Kalejdoskop Polski (4) **6:25** Rodzina królewska i niekończące się skandale (1/2) – film dok. **8:00** Quo vadis (1, 2-ost.) – dram. hist., Pol. 2001 **11:35** Potop Redivivus – film historyczny, Polska 2014 **15:15** Sprawa się rypła – komedia, Polska 1984 **17:00** Świat według Bundych (21-24) **19:20** I love kabaret (3) **20:15** Znachor – dramat obyczajowy, Pol. 1981 **23:00** Magia nagości. Polska (1) **0:05** Magia nagości. Dania (6) **0:50** Zabójcze umysły 4 (25, 26) **2:50** I love kabaret (2)

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

CBS EUROPA



21.00 NOWI MIASTOWI

11:40 ⑫ **Żandarm na emeryturze** – kom., Francja/Włochy 1970 ★★

13:35 ⑫ **Żandarm i kosmici** – komedia, Francja 1979 ★★

15:25 ⑫ **Żandarm i dziewczęta** – kom., Fr. 1982 ★★

17:20 ⑫ **Ace Ventura: Psi detektyw** – komedia, USA 1994

19:00 ⑫ **Truman Show** – komediodramat, USA 1998 ★★★

21:00 ⑫ **Nowi miastowi** – komedia, USA 1999, wyk. Steve Martin ★★

22:50 ⑯ **Dziewczyna moich koszmarów** – kom. romantyczna, USA 2007 ★★

1:00 ⑫ **Wszędobylska mamuśka** – komedia, USA 2015 ★★

HBO



22.05 KIM WALL,...

10:05 ⑫ **Diuna** – film s.f., Kanada/Norwegia/USA/Węgry 2021 ★★★

12:40 ⑯ **Nowy kurs** – komediodramat, USA '21 ★★

14:15 ⑯ **Matrix Reaktywacja** – s.f., USA '03 ★★★

16:35 ⑫ **Zanim się pojawiłeś** – film obycz., USA/W. Bryt. 2016 ★★

18:25 ⑫ **Przed wschodem słońca** – melodram., Austria/Szwajcaria/USA 1995 ★★

20:10 ⑫ **Godzilla vs. Kong** – thriller, Australia/Indie/Kan./USA 2021 ★★

22:05 ⑯ **PREMIERA: Kim Wall, zaginiona na morzu** (1, 2) – dok.

0:10 ⑱ **Obecność 3: Na rozkaz diabła** – horror, USA/Wielka Brytania 2021 ★★

CANAL+ PREMIUM



21.00 BÓG NIE UMARŁ:...

11:15 ⑫ **Ojcowie kontra zięciowie** – kom., Niemcy 2020 ★★

12:45 ⑫ **Fatima** – dramat obycz., USA 2020 ★★

14:35 **Lassie, wróć!** – film przyg., Niemcy 2020 ★★

16:15 ⑫ **Trzy królowe** – komedia, USA 2021 ★★

17:50 ⑫ **Łapu-capu**

18:00 ⑫ **Transporter 2** – film sensacyjny, USA/Francja 2005 ★★

19:25 **Wojna z dziadkiem** – kom., USA/Wielka Brytania/Kan. 2020 ★★

21:00 ⑫ **Bóg nie umarł: My, naród** – dramat obycz., USA 2021 ★★

22:30 ⑯ **Zupa nic** – komediodramat, Pol. 2021 ★★

0:00 ⑯ **Arka przetrwania** – film sens., Kanada 2020 ★

PARAMOUNT NETWORK



20.00 HELIKOPTER W...

5:40 **Allo, Allo 7** (3, 4)

7:00 ⑫ **Ali** – dramat biograf., USA 2001 ★★

10:30 ⑫ **Trener** – dramat obyczajowy, USA/Niemcy 2005 ★★

13:25 ⑫ **Czekolada** – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2000 ★★

16:00 **Narzeczona dla geniusza** – komedia romant., USA 1994 ★★

18:05 **Allo, Allo 6** (8)

18:45 **Co ludzie powiedzą 2** (6, 7) – kom.

20:00 ⑫ **Helikopter w ogniu** – dramat wojenny, USA 2001 ★★★

23:00 ⑫ **Mission: Impossible 2** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000 ★★

1:30 ⑫ **American Pie** – komedia, USA 1999 ★★

TVP KOBIETA DVB-T



21.30 JEDEN DZIEŃ

7:45 ⑫ **Więzień miłości**

8:45 ⑫ **M jak miłość** (339)

9:40 ⑫ **Dzikie pszczoły**

10:50 ⑫ **Wspaniałe stulecie** (40)

12:00 ⑫ **Pytanie na śniadanie – pobudka**

12:20 ⑫ **Pytanie na śniadanie** – magazyn

14:55 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn

15:30 ⑫ **Ojciec Mateusz 23**

17:20 **Piękno, zgłoś się!**

17:50 ⑫ **Dzikie pszczoły**

19:00 ⑫ **Jutro należy do nas** (11) – krym.

19:30 **Serial**

20:30 ⑫ **Sześć sióstr** (27)

21:30 ⑫ **Jeden dzień** – melodramat, USA/Wielka Brytania 2011 (s. 15) ★★

23:20 **Wnętrza z odzysku** (2)

TVN STYLE



20.40 SKARBY Z SZAFY

10:25 ⑫ **Perfekcyjna pani domu** (2)

11:30 ⑫ **Kuchenne rewolucje** (5)

12:35 ⑫ **Jestem z Polski**

13:35 ⑫ **Salon sukien ślubnych: Polska**

15:10 ⑫ **Ach, ten ślub!**

17:10 ⑫ **Kobieta na krańcu świata** (1/9)

17:45 ⑫ **Kuchenne rewolucje** (11)

18:50 ⑫ **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (3)

19:30 ⑫ **W czym do ślubu?** (2)

20:05 ⑫ **Zrób coś z tym dzieckiem** (2)

20:40 ⑫ **Skarby z szafy**

21:10 ⑫ **Inspirujące kobiety** (2)

21:40 ⑫ **Kto tu mieszka?**

22:25 ⑫ **Pani gadżet** (8)

23:00 ⑱ **Bez tabu** (4)

CBS REALITY

13:00 Loty na granicy śmierci 2 (10) **14:00** Hardcorowy lombard 4 (7-10) **16:00** Na straży amerykańskich granic (15, 16) **17:00** Rutynowa kontrola trzeźwości 3 (7, 8) **18:00** Na straży australijskich granic 9 (1-4) **20:00** Patrol na autostradach Nowej Zelandii 16 (3, 4) **21:00** Elita wydziału zabójstw 2 (11) **22:00** Zabiłam dla niego 2 (9) **23:00** Nadmorskie zbrodnie 3 (8)

HBO 2

14:25 Wampiry: Dziedzictwo 4 (5) **15:10** Batwoman 3 (13) **15:50** Obsesja Eve 4 (7) **16:35** Kong: Wyspa Czaszki – film przyg., USA/Chiny 2017 **18:35** Hobbit: Bitwa Pięciu Armii – film fantasy, Nowa Zelandia/USA 2014 **21:00** Pokuta – melodram., W. Bryt./Fr./USA 2007 **23:05** Irma Vep (2) **0:05** Gentleman Jack 2 (8) **1:05** Barry 3 (8) **1:35** Dziecko (8)

CANAL+ FILM

15:05 Geniusze – dram. biograf., W. Bryt./Niem./Pol. 2021 **16:45** Autostrada nadziei – dram. obycz., USA 2019 **18:05** On i ona – komediodram., Fr./Belgia 2019 **19:55** Łapu-capu **20:00** Śmierć Zygielbojma – dram. hist., Pol. 2021 **21:30** Songbird. Rozdzieleni – thriller s.f., USA 2020 **22:55** Klub rozwodników – kom., Fr. 2020 **0:40** Girl – thriller, USA 2020

WARNER TV

11:25 Doktor Quinn 3 (20, 21) **13:20** Ostry dyżur 4 (11, 12) **15:10** Dzień za dniem 3 (18, 19) **17:10** Ostry dyżur 4 (13, 14) **19:10** Recepta na szczęście – komediodramat, USA 2008 **20:55** Niedokończony interes – komedia, USA 2015 **22:40** Kryptonim „Freedom Strike" – film sensacyjny, USA 1998 **0:25** Poznaj moich Spartan – komedia, USA 2008

POLSAT CAFÉ

9:00 Demakijaż (123, 124) **10:00** Nasz nowy dom (242) **11:00** Randka z nieznajomym (41, 42) **13:00** Suknie marzeń (12) **13:30** Top Chef (34) **15:00** Shopping Queens. Królowe Zakupów (6, 7) **17:00** Bogaty dom – biedny dom (32) **18:00** Nasz nowy dom (205, 206) **20:00** Zdrady (137) **21:00** Gry małżeńskie (119, 85) **23:00** Zdrady (192)

TLC

14:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie **16:00** Historie wielkiej wagi **17:00** Siostry wielkiej wagi 3 **18:00** Mistrzowie remontu (4) **19:00** Salon sukien ślubnych: Dubaj (2) **19:30** Skarby z szafy (4) – pr. rozr. **20:00** Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 7 **21:00** Derrico: rodzinka razy cztery (11) **22:00** Kiedy dzieci mają dzieci 5 (12) **23:00** Skórze na ratunek (2)

EPIC DRAMA

10:00 Sprawy Frankie Drake 4 (2) **11:00** Detektyw Murdoch 15 (20) **11:55** Endeavour: Sprawy młodego Morsa 7 (2) – serial krym. **13:55** Panna Marple: Dlaczego nie Evans? – kryminał, W. Bryt. 2009 **15:55** Hawaii 5.0 (11, 12) **17:45** Agenci NCIS 9 (1-3) – serial sens. **20:30** Premiera: Detektyw Murdoch 15 (21) **21:30** Dalgliesh (1) **23:30** Detektyw Murdoch 15 (21)

HBO 3

14:25 Szkoła czarownic: Dziedzictwo – dram. fantasy, USA/Kan. 2020 **16:00** Grace (5, 6) **16:55** Ocean's 13 – kom. sens., USA 2007 **18:55** Sukcesja 3 (8) **20:00** Westworld 3 (7) **21:00** Miłość ponad czasem (5) **22:00** Premiera: Marzenia o Manhattanie (6) **22:40** Matrix Zmartwychwstania – film s.f., Australia/USA 2021 **1:05** 451° Fahrenheita – dram. s.f., USA 2018

ALE KINO+

13:55 O włos **14:30** Naoczny świadek – thriller, USA 1981 **16:15** Hi, How are You **16:50** Niebezpieczne listy Choderlosa de Laclos **17:55** Kupiliśmy zoo – komediodramat, USA 2011 **20:10** Aż do piekła – dramat obyczajowy, USA 2016 **22:20** Nieobliczalni – komedia sensacyjna, Francja 2012 **0:05** Portret kobiety w ogniu – melodramat, Francja 2019

13 ULICA

10:00 Dowody zbrodni 2 (20, 21) **12:00** Agenci NCIS: Los Angeles 10 (21, 22) **14:00** Prawdziwe zbrodnie: Kobiety, które zabijają 20 (12) **15:00** Zabójcze kulty (2) **16:00** Dowody zbrodni 2 (22) **17:00** Dowody zbrodni 3 (1) **18:00** Chicago P.D. 6 (2, 3) **20:00** Agenci NCIS: Los Angeles 10 (23, 24) **22:00** Hawaii 5.0 10 (1, 2) **0:00** Dowody zbrodni 2 (22)

ROMANCE TV

16:15 Hotel Marzeń: Tobago – film obycz., Austria/Niem. 2011 **18:05** Miłość, dzieci i wielkie serce – film obyczajowy, Niemcy 2006 **20:00** Inga Lindström: Ślubna gorączka – film obycz., Niem. 2021 **21:55** Zwierzyniec doktor Mertens (17) **22:55** Lena Lorenz: Dwóch ojców – film obycz., Niem. 2018 **0:50** Inga Lindström: Ślubna gorączka – film obycz., Niem. 2021

HGTV

17:50 Zarobić na remoncie – Atlanta 2 (2) **18:25** Nowa Maja w ogrodzie 6 (15) **18:55** Akademia ogrodnika (15) **19:00** Nowe życie na Karaibach 14 (6, 7) – pr. rozr. **20:00** Recepta na stary dom 4 (1) **20:35** Remont na plaży – nowe rozdanie (3) **21:30** Poszukiwacze domów 185 (5) **22:00** Moje miasto, mój dom 5 (6) **23:00** Dokończmy ten remont (1/4)

FILMBOX PREMIUM HD

13:55 Autor widmo – thriller, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2010 **16:00** Gaduła – film familijny, USA 2009 **17:20** Leonie – dramat biograficzny, Fr./W. Bryt./Australia/Niem./Belgia/USA/Japonia 2010 **19:00** Koncert – dramat obyczajowy, Francja/Włochy/Rumunia/Belgia/Rosja 2009 **21:00** Ben-Hur – dram. hist., USA 2016 **23:00** Klub miliarderów – dramat biograficzny, USA 2018

CINEMAX

13:05 Otto Barbarzyńca – dram. obycz., Rumunia/Belgia 2020 **14:55** Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń – familijny, USA/Niem. 2004 **16:45** Młodzi, do dzieła! – kom., Meksyk 2020 **18:35** Początek – dram. obycz., Rumunia 2020 **20:00** Lewy sercowy – kom., USA 2002 **21:40** Złe prawo – thriller, Irlandia 2020 **23:10** Zanka Contact – dramat obyczajowy, Fr./Maroko/Belgia 2020

TVN FABUŁA

12:10 PytANIA **12:25** Noe: Wybrany przez Boga – dramat przygodowy, USA 2014 **15:15** Kino Buzz Top 5 (13) **15:25** Vinci – kom. krym., Pol. 2004 **17:45** Całe szczęście – komedia romantyczna, Polska 2019 **20:00** Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009 **22:50** Łowca czarownic – film fantasy, USA/Chiny/Kan. 2015 **0:55** Romeo musi umrzeć – film sens., USA 2000

CANAL+ DOMO HD

16:30 Zbudujemy ten dom (4) **17:00** Gardeners' World 11 (20) **18:00** Ucieczka na wieś 20 (42) **18:50** George Clarke – projekty do poprawy (1) **19:40** Daleko od miasta 7 (5) **20:10** Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 4 (5) **21:00** Premiera: Grunt to ogród 2 (12) **21:30** Premiera: Pokochaj swój ogród 11 (8) **22:30** Wielkie marzenia w małych przestrzeniach (5) **23:45** Małe i wspaniałe 3 (7)

CANAL+ KUCHNIA

16:00 Premiera: Żołądek czy rozsądek 9 (17, 18) **17:00** Jamie Oliver: po prostu warzywa (4) **18:00** Francuskie wędrówki Julie 8 (8) **19:05** Zgrillowani 2 (3) **19:35** U sąsiadów w kuchni 9 (9) **20:05** Anthony Bourdain – miejsca nieznane 4 (7, 8) **21:45** Jakubiak rozgryza Włochy (3) **22:15** Domowa piekarnia Kucharskiego 3 (8) **22:45** David Rocco – Dolce Italia (4, 5) **23:45** U sąsiadów w kuchni 9 (8)

FOOD NETWORK

11:25 MasterChef – najlepsi z najlepszych **12:55** MasterChef Junior (3) – program rozrywkowy, Polska **14:30** Sztuka mięsa (1-5) **17:00** Makłowicz w drodze (4-6) **18:35** Kuchnia dla odważnych (6) **19:10** Barbecue na wypasie (1/13) **19:45** Apetyt na miłość (3) **20:45** Pizza Hero (2) **22:20** Festiwal jedzenia (2) **22:55** Tak smakuje dziękuję (5) **23:30** Sexy kuchnia Magdy Gessler (2)

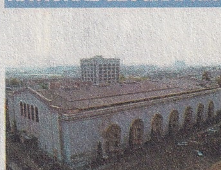
DVB-T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 1 – pierwszy odcinek LIVE – transmisja na żywo

DISCOVERY CHANNEL


22.00 ŁOWCY OPALI

11:30 PREMIERA: Gorączka złota: rzeka skarbów
13:00 PREMIERA: Gorączka złota
14:00 PREMIERA: Nagi instynkt przetrwania: Elita
15:00 Złomowisko PL (1)
16:00 Nic do ukrycia 2 (1)
17:00 GameStop: Amatorzy kontra Wall Street – dok.
18:00 Gorączka złota: klan Hoffmanów
22:00 PREMIERA: Łowcy opali (9)
23:00 PREMIERA: Potwory z Alaski
0:00 Fani czterech kółek
1:00 Hot rody wg Kindiga
2:00 Militaria na warsztat (9)

NATIONAL GEOGRAPHIC


21.00 PORZUCONE...

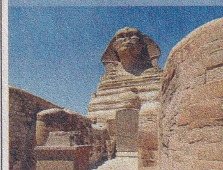
12:00 12 Tajemnice podwodnych wraków (6)
13:00 Odludna wyspa (6)
14:00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (9)
15:00 12 Megalotnisko w Dubaju (7)
16:00 12 DNA maszyn (2)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka
18:00 12 Niezwykłe zjawiska pogodowe (1)
19:00 12 Katastrofa w przestworzach
21:00 12 PREMIERA: Porzucone konstrukcje (3)
22:00 12 Kosmiczna inżynieria (2)
23:00 12 Alarm dla Ziemi
0:00 Megaremonty (1/2)

TVP HISTORIA DVB T


20.00 AUTOPORTRET...

9:40 Normandia. Ostatni bohaterowie desantu (2-ost.)
10:40 12 Marusarz. ★★ Tatrzański Orzeł – obycz., Polska 2021
12:00 12 Buffalo Bill ★★ i Indianie – western kom., USA 1976
14:15 Historia polskiego sportu (1) – dok.
15:50 Upadek cesarstwa ★★ rzymskiego – dram. kostium., USA 1964
19:00 Lubię patrzeć, jak wschodzi słońce – film dok., Pol. 2019
20:00 12 Autoportret za mgłą. Olga Boznańska – dok.
21:00 Giganci historii (68)
21:45 12 Znachor – dramat ★★ obycz., Polska 1981
0:00 12 Wojna światów

FOKUS TV DVB T


22.00 STAROŻYTNI...

6:15 12 Redakcja: Dział Śledczy (32)
7:20 12 Pod lupą (6, 7)
8:25 12 Poszukiwacze historii (8)
8:50 12 Pogromcy mitów
9:50 Supermaszyny (9)
10:50 12 Dynastie, które zmieniły świat (2)
11:50 12 Starożytni kosmici (5)
12:50 Kryptonim szef (2)
13:45 12 Rolnicy. Podlasie
15:45 Gwiazdy lombardu
18:00 12 Poszukiwacze złota w Australii
20:00 12 Wojny magazynowe (9, 10)
21:00 12 Wojny przewoźników (9, 1)
22:00 12 Starożytni kosmici (1, 2)
0:00 Nieodkryte sekrety II wojny światowej

TVP INFO DVB T


20.13 MINĘŁA DWUDZIESTA

8:18 Minęła ósma
9:00 Serwis Info
9:11 Minęła dziewiąta
9:40 Plan dnia
10:00 Serwis Info
12:00 Info Raport
13:29 Serwis Info
15:29 Info dzień
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra
17:30 O co chodzi
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info
18:37 O tym się mówi
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Serwis Info
21:50 W tyle wizji
22:25 Serwis Info
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór

TVN 24


19.25 FAKTY PO FAKTACH

6:00 Serwis informacyjny
16:00 Fakty po południu
18:00 Serwis informacyjny
18:35 Ranking Mazura
19:15 Serwis informacyjny
19:25 Fakty po Faktach
20:30 12 Czarno na białym
21:00 Serwis informacyjny
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu
0:00 Fakty po Faktach
1:00 12 Czarno na białym
1:40 Ranking Mazura
2:10 Nowa Maja w ogrodzie
2:30 Akademia ogrodnika
2:35 16 Superwizjer

DISCOVERY SCIENCE

8:00 Jak działa wszechświat? 11:00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – pr. rozrywk. 12:00 Patent na gadżet 13:00 Tajemnice oceanów 14:00 Zoom na architekturę 15:00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 17:00 S.O.S. z kosmosu 18:00 Jak to jest zrobione? 23:00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

NAT GEO WILD

10:00 Królestwo drapieżników 11:00 Parki narodowe USA 12:00 Chiny: ukryte królestwa 13:00 Zimowe królestwo 14:00 Walki zwierząt 15:00 Zwierzaki w amoku 16:00 Niezwykły dr Pol 17:00 Cesar Millan na ratunek 2 18:00 Sekrety zoo: Tampa 20:00 Tajemnice dzikiej Azji 21:00 Niezwykły dr Pol 23:00 Zwierzaki w amoku

HISTORY

12:10 Wojny magazynowe 10 13:05 Wojny magazynowe 13 14:30 Bitwy magazynowe 2 15:20 Wykute w ogniu 8 16:15 Nowe życie starych domów 4 17:10 Ludzie gór 6 19:05 Bitwy magazynowe 2 20:00 Starożytni kosmici 12 21:00 II wojna światowa w kolorze: największe bitwy 22:00 Powrót do przeszłości 23:00 Gwiazdy lombardu 23

BBC BRIT

12:35 Top Gear 8 13:50 Co jemy w samolocie 15:00 Graham Norton Show 28 16:10 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy 17:15 Top Gear 12 18:30 Dragons' Den: Jak zostać milionerem 17 19:35 Top Gear 8 20:50 Top Gear: samoloty, pociągi i inne pojazdy 22:00 Dywizjon 617: Niszczyciele tam 23:00 Największe mity europejskich monarchii

POLSAT NEWS

7:40 Graffiti 8:00 Nowy dzień 10:00 W rytmie dnia 12:50 Wydarzenia 12:50 13:30 W rytmie dnia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń" 16:30 W rytmie dnia 17:30 Punkt widzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:20 Gość „Wydarzeń" 20:00 Debata dnia 21:00 Raport 21:50 Wydarzenia wieczorne 22:30 Dzień na świecie 23:30 Obraz dnia

TVN 24 BIS

12:55 Kijek w kosmosie 13:10 Fakty po Faktach 13:50 Kropka nad i 14:20 Polska i świat 15:15 Kijek w kosmosie 15:25 Fakty o świecie 16:00 Dzień na świecie 18:30 Fakty o świecie 19:00 Fakty 19:30 Fakty po Faktach 20:00 Kropka nad i 20:20 Fakty o świecie 21:00 Rozmowy dnia 21:50 Dzień na BiS 23:00 Czarno na białym – magazyn

TRAVEL CHANNEL

14:15 Makłowicz w Polsce 15:25 Człowiek kontra jedzenie 15:55 Dziwaczne potrawy 16:55 Włoski kęs 18:00 Sekrety doliny Inków 19:05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta 20:05 Rodzinne spotkania przy stole 21:05 Kossakowski. Nieoczywiste 21:35 Michniewicz: Inny świat 22:10 Kamperowe wyzwania 23:10 Sekrety dzikich zwierząt

DTX

11:10 Fani czterech kółek 17:10 K2 – kierowców dwóch 17:40 Absurdy drogowe 18:10 Militaria na warsztat – unboxing 19:10 Samochody – klasyka gatunku 9 – dok. 20:10 Garage Squad 21:10 Ale jazda 22:10 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii 23:10 A8 – autostrada na Zachód 0:10 Samochody – klasyka gatunku 1:10 Militaria na warsztat

POLSAT VIASAT HISTORY

13:40 Wojenne fabryki 3 14:35 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu 15:35 Mity: Tajemnice ludzkości 16:50 Konspiracje 17:45 Starożytna apokalipsa 18:50 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu 19:55 Tajemnice templariuszy 21:00 Rodzina królewska: Utrzymać koronę 22:20 Wojna o tron 23:15 Tajemnice sześciu żon 0:25 Wojna asów przestworzy

BBC EARTH

13:55 W okowach mrozu 9 14:55 W okowach mrozu: bohaterowie 15:50 Życie na pustkowiu 5 16:50 Ameryka Północna z Simonem Reeve'em 17:50 Cała prawda o kosmetykach 18:55 Lodowe miasto: Życie na krawędzi 19:55 Zmiany klimatu: fakty 20:55 Życie na pustkowiu 3 21:55 W okowach mrozu 6 23:00 Cała prawda o nadwadze – film dok.

POLSAT NEWS 2

15:20 Z klimatem i z pasją 15:50 Gość „Wydarzeń" 16:15 #Jesteśmy dla dzieci 16:45 Interwencja – taka jest Polska 17:35 Wydarzenia 17:50 Więcej „Wydarzeń" 18:10 #Jesteśmy dla dzieci 18:35 Debata dnia 19:35 Interwencja – taka jest Polska 20:20 Interwencja 20:40 Państwo w państwie 22:35 Wydarzenia 23:05 Gość „Wydarzeń"

TVP 3 DVB T

16:00 Antenowe remanenty 16:30 Program lokalny 16:45 Express regionów 17:00 Program lokalny 17:30 Telekurier 18:00 Program lokalny 20:20 Przysięga 21:10 Info Wilno 21:25 Dziennik regionów 21:30 Program lokalny 21:50 Studio LOTTO 22:00 Dziennik regionów, pogoda 22:17 Kryminalna siódemka 22:30 Projekt policja 23:00 Echa dnia

CANAL+ DOKUMENT

9:10 Polowanie na Hitlera 10:50 Polska z góry 4 11:45 Kret w Korei 14:00 Upadek Związku Radzieckiego 15:00 Legendy komedii 4 16:35 Automania 17:30 Grand Prix Monako. Wielkie odliczanie 19:05 Przepych i blask: historia Riwiery Francuskiej 20:00 China Express: podróż jedwabnym szlakiem 23:00 Jak woda 0:40 @MIRIAMFROMPOLAND 2:00 O co biega?

PLANETE+

11:00 Zachwycająca Północ 12:00 Zagadkowy Układ Słoneczny – serial dok. 14:00 Głośni i wściekli. O co chodzi populistom? 16:00 Niezwykłe podróże koleją 17:00 Dzika Brazylia 18:00 Świat z góry 9 19:00 Wiatr 3 21:00 Laguna Truk – zemsta za Pearl Harbor 22:00 Bitwa o ciężką wodę 23:00 Polska z góry 6 0:00 Życie w vanie – nowy amerykański sen – film dok.

CI POLSAT

13:15 Sprawiedliwość po amerykańsku 14:15 Łowca zbrodni 7 15:10 Kobiety kryminału 15:40 Polskie zabójczynie 16:05 48 godzin 24 17:05 Więzy zbrodni 18:05 Morderczе związki 19:05 Morderca na pokładzie 2 20:00 Kobiety, które zabijają 16 21:00 Zbrodnia po angielsku 4 22:00 Prawda leży pod ziemią 23:00 Chippendales: mroczne sekrety – serial dok.

ID

8:00 Kiedy morderca puka do drzwi 10:00 Mroczne sekrety Ameryki 12:00 Śmiertelna perfekcja 14:00 Toksyczny układ 16:00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 18:00 Krwawa układanka 20:00 Naznaczeni morderstwem 21:00 W imię sprawiedliwości 4 22:00 Mroczne piętno 23:00 Wyrok do podważenia 1:00 Pamięć do zbrodni 2:50 Krwawa układanka

WYDARZENIA 24

9:00 Wydarzenia 12:50 Wydarzenia 12:50 13:30 Wydarzenia 15:50 Wydarzenia 15:50 16:10 Więcej „Wydarzeń" 16:20 Gość „Wydarzeń 24" 16:45 Wydarzenia 18:50 Wydarzenia 18:50 19:25 Gość „Wydarzeń" 20:00 Wydarzenia 21:50 Wydarzenia wieczorne, pogoda 22:30 Wydarzenia 1:00 Dzień na świecie 1:25 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny

TV TRWAM DVB T

17:10 „Hostia stała się Ciałem, wino stało się Krwią" 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Odpowiedzialni za Kościół 17:55 Poczet wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Koncert Jednego Serca, Jednego Ducha 2022 w Rzeszowie 22:30 Ja jestem chlebem żywym 23:00 Ziemia Obiecana – serial religijny

★★★ – bardzo dobry ★★ – dobry ★ – przeciętny 12 i 16 – za zgodą rodziców 18 – tylko dla dorosłych

EUROSPORT 1

20.00 WSPINACZKA

9:30 Kolarstwo – Wyścig dookoła Belgii
10:30 FIA WEC – Wyścig 24-godzinny w Le Mans – Wyścig
12:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Słowenii
13:00 LIVE **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Słowenii
15:15 LIVE **Kolarstwo** – Wyścig dookoła Belgii
17:15 Kolarstwo – Route d'Occitanie – 1. etap
18:30 Cycling Show
19:05 Wspinaczka – Zawody PŚ w Brixen
20:00 Wspinaczka – Zawody PŚ w Brixen
21:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Słowenii
22:00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Belgii
23:00 Kolarstwo – Route d'Occitanie – 1. etap

TVP SPORT (DVB T)

19.00 DART

4:45 LIVE **Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Polska – Tajlandia
7:15 Piłka nożna – El. MŚ: Kostaryka – Nowa Zelandia
9:20 Lekkoatletyka – Mityng EAA Silver – Samorin 2022
11:00 Megafights – walki stulecia (33)
11:55 Piłka nożna – Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia
14:05 Piłka nożna – Odliczanie do mundialu
16:05 Siatkówka kobiet – Liga Narodów: Polska – Tajlandia
18:00 Ring TVP Sport
19:00 LIVE **Dart** – World Cup of Darts we Frankfurcie nad Menem – 1. dzień
23:00 Sportowy wieczór

POLSAT SPORT

20.00 SIATKÓWKA KOBIET

9:00 LIVE **Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Kanada – Belgia
11:00 Siatkówka kobiet – Liga Narodów: Japonia – Polska
13:00 LIVE **Siatkówka kobiet** – Liga Narodów: Bułgaria – Japonia
15:30 Siatkówka mężczyzn – Liga Narodów – mecz: Francja – Polska
18:00 Siatkówka kobiet – Liga Narodów: Polska – Tajlandia
20:00 LIVE **Siatkówka kobiet** – Liga Narodów – mecz: Serbia – Korea Południowa
23:00 LIVE **Siatkówka kobiet** – Liga Narodów – mecz: Włochy – Dominikana

MTV POLSKA

22.00 EX ON THE BEACH...

6:00 MTV Breakfast Club – teledyski
9:15 Nastoletnie matki OG – dok.
12:50 Smakowite 2
14:40 Catfish 5
16:30 Niemożliwe! 20
17:25 Niemożliwe! 23
17:55 Niemożliwe! 14
18:20 Catfish 8 – reality show
21:00 Niemożliwe! 20 – reality show
21:30 Niemożliwe! 21 – reality show
22:00 Ex On The Beach USA – reality show
22:55 Ekipa z New Jersey. Rodzinne wakacje
23:55 Warsaw Shore – Ekipa z Warszawy 8
0:50 Niemożliwe! 22

TVP ABC (DVB T)

19.40 SUPER WINGS

15:15 Ela, Oskar i Puf
15:35 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
15:55 Mała szkoła Helenki
16:10 Clifford – wielki czerwony pies
16:40 Tobot – Galaktyczni detektywi
17:10 Niesamowity Dżini
17:20 Rodzina Treflików
17:45 Wissper
18:05 Alice i Lewis
18:35 Skylanders Academy
19:00 Heidi
19:20 Tupcio Chrupcio
19:30 Stacyjkowo
19:40 Super Wings
19:50 Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom
20:00 Sąsiedzi

MINIMINI+

16.30 KOCI DOMEK GABI

12:15 Tomek i przyjaciele 20
12:40 Gus. Mały – wielki rycerz
12:50 Moje urodziny
13:00 Strażak Sam 13
13:30 Bing
14:00 Ciekawski George
15:15 Marta mówi
16:30 Koci Domek Gabi
16:55 Zouk
17:10 Milo
17:55 Summer i Todd – Na słonecznej farmie
18:15 Chi Chi Love
18:30 Ciekawski George
19:20 Koci Domek Gabi
19:45 LOL House of Surprises
20:00 Barbie: Dreamhouse Adventures 2

EUROSPORT 2

10:30 Kolarstwo – Wyścig dookoła Słowenii **11:15** Kolarstwo – Wyścig dookoła Belgii **12:00** Snooker – Turniej World Grand Prix **14:00** Tenis – Turniej French Open w Paryżu **19:00** Kolarstwo – Wyścig dookoła Belgii **19:45** Kolarstwo – Wyścig dookoła Słowenii **20:30** Discovery golf **21:00** Snooker – Turniej World Grand Prix **23:00** Tenis – Turniej French Open

POLSAT SPORT NEWS

6:00 Monster Jam **7:00** Piłka nożna z archiwum **9:00** Cafe Futbol **11:00** Sporty walki – FEN MMA **12:00** Tenis – Turniej ATP w Halle **14:00** Tenis – Turniej ATP w Halle **17:30** Tenis – Turniej ATP w Halle **20:00** Lekkoatletyka – Diamentowa Liga w Oslo **22:00** Piłka nożna z archiwum **1:30** Piłka nożna – Eliminacje MŚ – mecz: Polska – Andora

CANAL+ SPORT

8:10 Sędziowie (1) **9:00** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **11:00** Tenis – Turniej WTA w Berlinie **13:00** Tenis – Turniej WTA w Berlinie **19:00** Turbokozak **19:25** O co biega? **20:00** NBA Action **20:30** Premierowa jazda **20:45** Afera w Nike **22:20** Boks – Gala w Londynie: Richard Riakporhe – Fabio Turchi **23:30** News+ **0:00** Basket+

ESKA TV (DVB T)

8:00 Eska TV info **8:05** Made in Poland **9:00** Hity na czasie **12:00** Miejska lista **13:00** Hity na czasie **14:00** Historia jednej piosenki **15:00** Co się słucha? **16:00** Historia jednej piosenki **17:00** Szybkie strzały **18:00** HITY Baby One More Time **19:55** Eska TV info – pr. informacyjny **20:00** The best of ESKA **21:00** Polacy za granicą **23:00** Warsaw Shore

NICKELODEON

14:50 Wielkodomscy **15:15** Wielkodomscy 2 **15:35** Harmidom **15:55** SpongeBob Kanciastoporty 10 **16:25** SpongeBob Kanciastoporty 11 **17:00** Patryk Rozgwiazda Show **17:30** Harmidom **18:25** Niebezpieczny Oddział **18:50** Komiksowe zadymki **19:20** Overlord i Underwoodowie **19:50** Niebezpieczny Henryk 2 – serial kom. **20:15** Grzmotomocni

DISNEY CHANNEL

10:55 Hotel Transylwania **11:55** Raven na chacie 3 **12:55** Fatalna czarownica **14:10** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **14:40** Molly i Duch **15:10** Ghostforce **16:00** Dziewczyna, chłopak, itd **17:00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **17:30** Ghostforce **18:30** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot **19:00** Fatalna czarownica **20:15** Znajdź mnie w Paryżu 3

ELEVEN SPORTS 1

14:00 Piłka nożna – Liga włoska **16:00** Piłka nożna – Liga francuska **18:00** Magazyn PGE Ekstraligi **18:55** Żużel – Liga szwedzka – mecz: Piraterna Speedway – Kumla Indianerna Speedway **21:00** Żużel – PGE Ekstraliga **21:30** GP Confidential **22:00** Piłka nożna – Liga francuska **0:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **2:00** Piłka nożna – Liga włoska

POLSAT SPORT EXTRA

7:00 Cafe Futbol **9:00** Boks – Gala Ring Club Professional 3 w Poznaniu: Michał Chudecki – Timur Kuzachmedow **11:00** Strzelnica Navala **12:00** Strzelnica Renaty Mauer (3) **13:00** Tenis – Turniej ATP w Londynie **20:30** Piłka nożna – Liga Narodów **1:00** Boks – Gala Chorten Boxing Show 3 w Białymstoku: M. Syrowatka – M. Czurbanow

CANAL+ SPORT 2

13:30 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Cracovia **15:35** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska **17:45** Basket+ **18:00** Piłka nożna – Liga hiszpańska **19:00** Foot truck **19:30** Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa **20:00** Tenis – Turniej WTA w Berlinie – 3. runda gry pojedynczej **0:00** Koszykówka mężczyzn – Liga hiszpańska – faza play-off

4FUN.TV

6:00 Karaoke w 4FUN.TV **7:00** 4FUN budzi ludzi **9:00** Ulubiona 20 **11:00** Pożyczone nuty **12:00** Największej muzyki – muz. **13:00** Hot Pop **14:00** Chcesz? Masz! **15:00** Pora obiadowa **18:00** Hot & Fresh – program muzyczny **20:00** Hity na czasie **21:00** Hot Pop **22:00** Największej muzyki **0:00** Karaoke w 4FUN.TV **3:00** Największej muzyki nocą – pr. muz.

POLSAT JIMJAM

14:20 Kropka. 2 **14:55** Daisy i Ollie 2 **15:15** Zgaduj z Jessem **15:25** Pszczółka Maja **15:55** Leo the Wildlife Ranger **16:20** Tropiciele zagadek 2 **16:50** Guess How Much I Love You **17:40** Taina i Strażnicy Amazonii **18:05** Ptyś i Bill **18:30** Jak borsuk z lisem **19:00** Tomek i przyjaciele 18 **19:20** Guess How Much I Love You **20:00** Daisy i Ollie 4 – anim.

DISNEY JUNIOR

12:00 Kurczaki na tropie **12:30** Pidżamersi 5 **13:00** Blue 2 **14:00** Bingo i Rolly w akcji 3 **15:00** T.O.T.S. Totalnie Odlotowy Transport Słodziaków 2 **15:30** Pidżamersi 5 **16:00** Blue **16:30** Spidey i superkumple **17:30** Myszka Miki: Frajdomek **18:30** Kurczaki na tropie **19:00** Pidżamersi 3 **19:30** Spidey i superkumple – anim. **20:00** Blue – serial anim.

TVN TURBO

10:10 Samochód marzeń – kup i zrób **12:10** Wojny samochodowe **14:10** Zawodowi handlarze **15:40** Zakup kontrolowany **16:40** Duda kontra Szafrański **17:25** 101 gadżetów motoryzacyjnych **17:55** Bezwypadkowa okazja **19:20** Samochód marzeń – kup i zrób **21:20** Wojny samochodowe **22:20** Ciężarówką przez Stany **23:20** Borys kontra gadżety – pr. rozrywkowy

POLSAT PLAY

10:00 Gwiazdy lombardu **11:00** Handlarze historią **12:00** Więzienny świat **13:00** Wojny magazynowe **14:00** Hardkorowy lombard **15:00** Gwiazdy lombardu **16:00** Polacy za granicą **17:00** Więzienie **18:00** Poszukiwacze historii – serial dokum. **20:00** Drwale i inne opowieści Bieszczadu **22:00** Górale **22:30** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi **23:30** Więzienie – dok.

CANAL+ SPORT 5

12:35 O co biega? **13:10** Salt Main Cup 2022 **13:25** Piłka nożna – Liga hiszpańska **14:30** Magazyn eWinner 1. ligi żużlowej **15:00** News+ **15:35** Magazyn PGE Ekstraliga **17:10** Żużel – 2. liga **19:20** Żużel – eWinner 1. liga żużlowa **21:30** Magazyn eWinner 1. ligi żużlowej **22:00** Speedway+ **22:30** Boxing World Weekly – Wokół ringu **23:00** News+

POLO TV (DVB T)

11:00 Tylko dance **12:00** To hit! **12:15** Tylko dance **13:00** To hit! **13:15** Tego słuchacie **14:45** I love disco **16:00** Najlepsze z najlepszych! **17:00** Disco Weekend z Blondi **18:30** Letnia Scena Polo TV **19:30** Lista przebojów Polo TV – pr. muzyczny **20:00** Wielkie powitanie lata w Krynicy Morskiej **21:00** Wesela z piekła rodem **23:45** Miłość w rytmie disco – serial obyczajowy

BOOMERANG

13:00 Jaś Fasola 5 **13:40** Jaś Fasola **14:00** Tom i Jerry Show 4 **14:50** Lamput 3 **15:00** Tomek i Przyjaciele 25 **15:30** Grizzy i Lemingi 2 **16:00** Tom i Jerry Show 5 **16:30** Tom i Jerry w Nowym Jorku **17:00** Taffy 2 **17:10** Taffy **17:45** Lamput 3 **18:00** Wyluzuj, Scooby-Doo! **18:30** Ninja Express **19:00** Jaś Fasola **19:30** Jaś Fasola 3 **20:00** Zwariowane melodie: Kreskówki 2 – serial anim.

CARTOON NETWORK

13:00 Młodzi Tytani: Akcja! 3 **13:55** Zwariowane melodie: Kreskówki 2 **14:25** Niesamowity świat Gumballa **14:50** Jabłko i Szczypior **15:20** Jabłko i Szczypior 2 **15:45** Jaś Fasola 3 **16:45** Craig znad Potoku 3 **17:30** Jabłko i Szczypior 2 **18:00** Młodzi Tytani: Akcja! 3 **18:55** Niesamowity świat Gumballa 5 **19:50** Fungisy! 3 **20:20** Bakugan: Przymierze wojowników 4 – anim.

DVB T – stacje telewizyjne dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej | 1 – pierwszy odcinek | LIVE – transmisja na żywo



Akcja depilacja

Latem jeszcze bardziej zależy nam na gładkiej skórze. Oto sprawdzone domowe sposoby depilacji.

Zanim zaczniesz depilację, zrób peeling ciała lub tej jego części, którą poddasz zabiegowi. Dlaczego? Peeling „podnosi" włoski i wtedy łatwiej dokładnie je usunąć. Co istotniejsze, regularne złuszczanie naskórka między zabiegami zapobiega wrastaniu odrastających włosków.

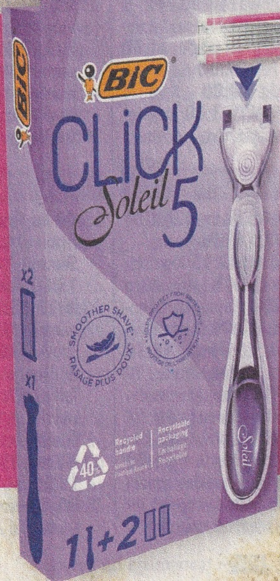
Maszynka do golenia

To najszybszy i najprostszy sposób na pozbycie się owłosienia. Niestety nie jest trwały, bo włoski odrastają po 1-2 dniach. Poza tym maszynka do golenia ma ostre „nożyki", które podrażniają skórę i w efekcie pojawiają się zaczerwienienia lub drobne krostki. Aby tego uniknąć, przed goleniem rozgrzej skórę ciepłą wodą, a następnie nałóż na nią żel, krem lub piankę do depilacji, która złagodzi skutki zabiegu. Niestety jest jeszcze jeden minus – włoski po goleniu mają tendencję do wrastania, a odrastają ciemniejsze i twardsze.

Krem do depilacji

Ten sposób daje lepsze efekty (gładka skóra utrzymuje się 3-5 dni), a do tego zabieg jest

TRWAŁE USUWANIE WŁOSKÓW
Jesienią i zimą możesz zrobić serię zabiegów depilacji laserowej (4-8 zabiegów), która trwale usuwa włoski. Nie jest to zupełnie bezbolesna metoda, ale przynosi fantastyczne efekty: włoski zupełnie znikają, a jeśli część pozostanie, są cienkie, jasne i słabe. Niestety zabieg jest dość kosztowny (np. pachy to koszt 150-200 zł za zabieg) i trzeba go powtarzać raz na rok (jeden zabieg).





MASZYNKA DO GOLENIA
Z ruchomymi ostrzami (2 wkłady) i paskiem nawilżającym z aloesem.
BIC Click Soleil 5, 19,99 zł



ŻEL DO GOLENIA
Wzbogacony o ekstrakt z liści aloesu i witaminę PP.
Joanna Sensual, ok. 15 zł



WOSK DO CIAŁA
Wegański, z olejkiem różanym, olejkiem jojoba i ekstraktem z aloesu.
Velvetic, 11,99 zł (16 pasków)



MASKA DO DEPILACJI
Do depilacji wrażliwych części ciała (bikini, pachy), z olejkiem kokosowym.
Eveline, ok. 10 zł





DEPILATOR ELEKTRYCZNY
Usuwa wraz z cebulkami włoski o długości nawet 0,5 mm.
Philips, 129 zł

zupełnie bezbolesny. Ponadto współczesne kremy do depilacji pozwalają przeprowadzić depilację nawet w 3-5 minut! Jednak nie każda skóra dobrze znosi te preparaty – bywa, że uczulają lub podrażniają wrażliwy naskórek. Dlatego przed zabiegiem warto przeprowadzić test na małej powierzchni skóry. Z kolei krem do depilacji dobierz do rodzaju skóry oraz części ciała. W drogeriach znajdziesz preparaty do skóry suchej, normalnej i wrażliwej, a także kremy do depilacji ciała, bikini, a nawet twarzy.

Depilator elektryczny

Nie ma co się oszukiwać – ten zabieg jest dość bolesny i czasochłonny, zwłaszcza jeśli włoski nie są cienkie i słabe. Za to efekt jest fenomenalny, bo gładka skóra utrzymuje się do 4 tygodni! Aby jednak tak było, włoski w czasie depilacji muszą mieć odpowiednią długość. A co zrobić, by złagodzić ból? Przed zastosowaniem depilatora możesz schodzić skórę zimną wodą lub kostkami lodu. Możesz też kupić depilator do stosowania na mokro, co również zmniejsza odczucie bólu.

Plastry z woskiem

To kolejna dosyć bolesna metoda pozbywania się włosów, ale efekty również są zadowalające – utrzymają się do 4-5 tygodni. W salonach kosmetycznych wosk podgrzewany jest w mikrofali lub specjalnym urządzeniu. Natomiast plastry z woskiem do depilacji w domu wystarczy przez chwilę rozgrzać, trzymając je w dłoniach i pocierając nimi. Następnie należy nałożyć plaster zgodnie z kierunkiem wzrostu włosków i zerwać zdecydowanym ruchem pod włos. Resztki wosku usuń mydłem, po czym koniecznie nawilż skórę olejkiem bądź balsamem.

Pasta cukrowa

W ostatnim czasie popularność zyskała depilacja pastą cukrową. Nie ma co się dziwić, ponieważ jest równie skuteczna jak wosk, a preparat (naturalny, który nie uczula) można przygotować samemu. Wystarczy połączyć 1 szklankę cukru, 1/4 szklanki miodu i sok z połowy cytryny. Pastę należy lekko podgrzać i nałożyć na skórę, kierując się pod włos. Następnie zerwij ją wraz z kierunkiem wzrostu włosa. Dzięki temu nie podrażnisz tak bardzo skóry. ■ AR



ŻEL ALOESOWY
Redukuje przesuszenia, szorstkość i objawy podrażnienia skóry.
Eveline, ok. 18 zł

FOT.: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE



KREM DO DEPILACJI
Do stosowania pod prysznicem, do skóry suchej.
Veet, 26,99 zł

KREM DO DEPILACJI TWARZY
Delikatny, z nawilżającym ekstraktem z alg morskich.
Joanna Sensual, ok. 8 zł





BALSAM DO CIAŁA
Łagodzi podrażnienia po depilacji.
Joanna Sensual, ok. 9 zł



MYDEŁKO DO GOLENIA
Kremowe, zawiera sok z liści aloesu.
Bielenda Vanity, 8,99 zł



PEELING DO CIAŁA
Zawiera 99% składników naturalnego pochodzenia.
Bielenda, 22,99 zł

Cukrzycy typu 1 w przeciwieństwie do cukrzycy typu 2 nie jesteśmy w stanie sami zapobiec.

Wiesz, że cukrzyca **niejedno ma imię?**

Często można usłyszeć opinie, że na cukrzycę zapracowujemy sobie niezdrowym trybem życia. To prawda, lecz dotyczy ona 90 proc. chorych na cukrzycę typu 2. Jest też cukrzyca typu 1.

Lila Moss, 19-letnia córka słynnej modelki Kate Moss, sama też już pracuje w tym zawodzie – mimo że nie jest całkiem zdrowa. Podczas corocznej MET gali pojawiła się w przezroczystej sukni, ukazującej pompę insulinową. Przykuła tym samym uwagę mediów i zwróciła ją na problem cukrzycy typu 1, na którą cierpi. To budujące, gdy celebrytka przyznaje się do choroby. Wiele osób, które również dotknęła ta przypadłość, może się przekonać, że nie musi ona im przeszkadzać – i to nie tylko w codziennym życiu, ale nawet w robieniu światowej kariery. Na szczęście są sposoby, by uregulować poziom glukozy we krwi, nie dezorganizując sobie nawet bardzo ciekawego, ale też mało ustabilizowanego życia.

Dwie cukrzyce

Lila Moss cierpi na cukrzycę typu 1 — insulinozależną, która zwykle rozwija się w dzieciństwie i wymaga zażywania insuliny. W przeciwieństwie do cukrzycy typu 2 jest to choroba o podłożu autoimmunologicznym. Nie sposób więc obwiniać osobę, która na nią zapadła, o to, że sama ją spowodowała swoim nierozważnym zachowaniem (niezdrową dietą, małą ilością ruchu itp.), tak jak to się zdarza w wypadku cukrzycy typu 2. Zważywszy na to, że na cukrzycę typu 1 cierpią dzieci i młodzi, aktywni ludzie, taki wynalazek jak pompa insulinowa bardzo poprawia jakość ich życia.

Jak działa pompa insulinowa?

Gdy słyszymy słowo „pompa", zwykle wyobrażamy sobie urządzenie sporych rozmiarów. Tymczasem pompa insulinowa jest malutka. To urządzenie, które wstrzykuje insulinę wtedy, gdy zachodzi taka potrzeba. Dlaczego jest tak bardzo pożądane przez osoby cierpiące na cukrzycę typu 1? Ponieważ młodzi ludzie szczególnie chcą żyć normalnie, próbować nowych rzeczy i nie lubią ograniczeń.

Insulina nie wystarczy

Najważniejsze w leczeniu cukrzycy jest uregulowanie poziomu glukozy we krwi. Niektórzy mają z tym problem, nawet gdy systematycznie przyjmują leki. Przyczyną bywa nieuzasadnione, lecz powszechne przekonanie, że biorąc insulinę, nie trzeba stosować ograniczeń dietetycznych. Niestety – trzeba.

Cukrzyca nie lubi ruchu. Wiedząc o tym, możemy jej zrobić na złość, a przy okazji jeszcze schudnąć i w znacznym stopniu poprawić swoją kondycję.

Tymczasem choroba – wręcz przeciwnie. Uregulowany tryb życia, właściwy raczej osobom starszym, sprzyja utrzymaniu jej w ryzach. Właśnie takie urządzenia wspomagające jak pompa insulinowa pozwalają to pogodzić. Dzięki nim można się cieszyć pełnią życia, nie zaniedbując kontrolowania stanu zdrowia. Drugi powód tego, że pompa insulinowa jest tak pomocna, wiąże się z tym, że choć oba typy cukrzycy dają podobne objawy (wzmożone pragnienie i apetyt, częste oddawanie moczu, podatność na infekcje, problemy z gojeniem się skaleczeń, osłabienie, przewlekłe zmęczenie i trudności ze skupieniem się), to w wypadku cukrzycy typu 1 mogą one być bardzo nasilone. Tymczasem z cukrzycą typu 2 ludzie żyją całymi latami, nie wiedząc o tym, że choroba niszczy stopniowo wszystkie ich organy.

Zróbmy wszystko, by nie zachorować

Jeśli chodzi o pustoszenie organizmu, niebezpieczne są oba typy cukrzycy. O ile na to, czy zachorujemy na typ 1, nie mamy wpływu, o tyle przed tym drugim mamy szansę się obronić. Pierwszy warunek to systematyczny ruch. Wystarczy ćwiczyć kilka razy w tygodniu po pół godziny dziennie, by ryzyko rozwoju cukrzycy spadło o 58%. Najlepsze są: szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, aqua aerobik i nordic walking. To szczególnie ważne przy insulinooporności, która jest wstępem do rozwinięcia się cukrzycy. Aktywność fizyczna sprawia, że komórki stają się bardziej wrażliwe na insulinę. Im więcej ruchu, tym więcej mięśni, które spalają glukozę, zapobiegając jej odkładaniu się w tkance tłuszczowej. Poza tym regularna aktywność fizyczna zapobiega nadwadze i otyłości, które zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.



Kto jest narażony na cukrzycę typu 2?

Ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 wzrasta wraz z wiekiem. Dlatego zwłaszcza osoby powyżej 45. roku życia powinny regularnie sprawdzać poziom glukozy we krwi przynajmniej raz w roku. Dotyczy to też w szczególności tych, którzy są obciążeni innymi czynnikami ryzyka. Zachorowaniu na cukrzycę typu 2 sprzyjają różne schorzenia, w tym nadciśnienie i depresja. Czujność powinny zachować osoby genetycznie obciążone, u których w rodzinie występowała już cukrzyca. Wiadomo także, że ludzie żyjący w ciągłym pośpiechu i stresie częściej zapadają na wiele schorzeń, włącznie z cukrzycą. Wreszcie miłośnicy przetworzonej żywności, bogatej w cukry i tłuszcze nasycone, też sami mogą sobie zgotować los diabetyka...

■ DOROTA JASTRZĘBOWSKA



Na co może nam pomóc propolis

Najbardziej znanym pszczelim produktem jest oczywiście miód. Innym wytworem działania pracowitych pszczół jest propolis, czyli kit pszczeli. Powstaje ze składników zbieranych z roślin (u nas pszczoły korzystają głównie z pączków drzew liściastych i kory drzew iglastych) i zawiera około 300 związków chemicznych. Wśród nich szczególne cenne dla naszego zdrowia są flawonidy, kwasy fenolowe i terpenoidy. Propolis z dawien dawna stosowany był w medycynie naturalnej, a dziś jego skuteczność w wielu wypadkach potwierdzają badania naukowe. Propolis hamuje działanie licznych bakterii, jego alkoholowe roztwory nie pozwalają na rozwój grzybów, m.in. z grupy Candida odpowiedzialnych za często występującą dziś kandydozę. Także wirusy są wrażliwe na działanie kitu pszczelego, np. wirus opryszczki pospolitej. Właściwości propolisu są więc wykorzystywane np. w wypadku chorób gardła i krtani, aft czy pleśniawek. Maść z jego zawartością przyspiesza bliznowacenie ran, pomaga w leczeniu żylaków poudzi i hemoroidów. ■ MC

APTECZKA

Przedstawiamy suplementy diety, których zażywanie może być zalecane przez lekarza jako wsparcie leczenia różnych chorób.



CUKIERKI MELISOWE

Zawarta w cukierkach marki Reutter melisa wspiera funkcjonowanie układu nerwowego, ułatwiając zachowanie spokoju. Dostępne w aptekach i zielarniach.



HEDRIN ROZTWÓR

Wyrób medyczny stosowany do zwalczania wszawicy. Nie zawiera substancji toksycznych, nie wymaga wyczesywania. Cena: ok. 23 zł (50 ml), ok. 33 zł (100 ml)



KURKUMA PIPERYNA

Suplement diety, który dzięki swoim roślinnym składnikom wspomaga metabolizm, wzmacnia wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Cena: ok. 30 zł (60 kaps.)



CUKIERKI ALOESOWE

Zawierają ekstrakt z aloesu i olejek z trawy cytrynowej. Wspierają odporność, pamięć, koncentrację i wspomagają przemianę materii. Dostępne w aptekach i zielarniach.



https://pomagamukrainie.gov.pl
Jeśli chcesz się włączyć w pomoc uchodźcom, tu znajdziesz sprawdzone informacje o zbiórkach, zrzutkach i innych działaniach, a także listę produktów i środków, które mogą być przekazane potrzebującym na Ukrainie.

A kto pomoże tobie?

Pomaganie, zwłaszcza na dłuższą metę, daje wprawdzie satysfakcję, ale też sprawia, że kumuluje się zmęczenie – fizyczne i psychiczne. Wtedy sami potrzebujemy pomocy.



Gdy intensywnie pomagamy, potrzebujemy też odskoczni, by zresetować głowę.

FOT: GETTY IMAGES

Zawsze lepiej zapobiegać, niż leczyć. Ta zasada dotyczy nie tylko dolegliwości fizycznych, lecz także naszego zdrowia psychicznego. Trzeba o tym pamiętać zwłaszcza wtedy, gdy je narażamy. Fakt, że robimy to w słusznej sprawie, nie zmienia tego, że musimy uważać, by nie dotknęły nas nadmiernie skutki decyzji o pomaganiu osobom z traumą. Zwłaszcza jeśli jesteśmy ludźmi wrażliwymi – a właśnie tacy najczęściej działają w wolontariacie – powinniśmy pomyśleć o środkach zaradczych, i to najlepiej już na początku naszej działalności. Podstawą musi być dobry plan. To może zaskakiwać, bo podczas kryzysu humanitarnego wielu rzeczy nie da się precyzyjnie zaplanować. Jednak bez planu nie byłyby możliwe nawet sensowne dostawy brakujących rzeczy. I podobnie musimy zadbać o plan zapobiegania zmęczeniu psychicznemu. Oczywiście na naszą kondycję psychiczną ma wpływ także to, jak dbamy o ciało. W szczególności, czy dobrze śpimy oraz czy zdrowo i regularnie się odżywiamy. Warto też rozładować stres, regularnie ćwicząc. No i koniecznie musimy zadbać o kontakty z ludźmi spoza kręgu wolontariuszy. Potrzebujemy odskoczni, innych tematów rozmów, by zresetować głowę, zaprzątniętą problemami uchodźców. Pamiętajmy o tym, że każda rozmowa może mieć działanie terapeutyczne, nie tylko ta z terapeutą. Także śmiech pomoże nam się odprężyć – szukajmy więc do niego okazji. A co zrobić w sytuacji, gdy wszystkie te środki zapobiegawcze nie wystarczają i czujemy się nadmiernie obciążeni, coraz bardziej przytłoczeni obowiązkami, które na siebie wzięliśmy? Skorzystajmy z fachowej pomocy. Dostrzegając potrzeby wolontariuszy, wiele organizacji oferuje im bezpłatną pomoc. Jeżeli uważasz, że również jej potrzebujesz, sprawdź szczegóły pod adresem: **https://ochotnicy.waw.pl/aktualnosci/733-bezplatne-wsparcie-psychologiczne-dla-wolontariuszy** ■ DJ

Daj się wyręczyć innym

CZASEM GUBI NAS NADMIERNA POTRZEBA KONTROLI. WYDAJE SIĘ NAM, ŻE NAJLEPIEJ ZROBIMY WSZYSTKO SAMI I MUSIMY DOPILNOWAĆ OSOBIŚCIE KAŻDEJ SPRAWY. TRUDNO JEDNAK TAK FUNKCJONOWAĆ MIESIĄCAMI. POZWÓLMY COŚ ZROBIĆ INNYM.

Myślimy nieraz, że skoro zaprosiliśmy kogoś pod nasz dach, to musimy go we wszystkim wyręczać i zapewniać mu opiekę także pod każdym innym względem. Możemy się zdziwić, gdy ten ktoś się okaże bardziej zorganizowany i obrotny od nas i będzie chciał coś robić po swojemu. A to całkiem możliwe, bo z Ukrainy wyjeżdżały często właśnie osoby odważniejsze, gotowe wszystko porzucić i zacząć od nowa gdzie indziej. Musimy uszanować to, że w którymś momencie nie będą już potrzebowały ani chciały naszej pomocy, może poza dachem nad głową. A jeśli tak się nie stanie, pozwólmy włączyć się do pomocy innym domownikom czy sąsiadom.





Starajmy się zapamiętać, gdzie dokładnie pojawia się ból, bo to pomoże lekarzowi w postawieniu diagnozy.

Co boli po lewej, a co po prawej?

To pytanie wielu z nas zadaje sobie wtedy, gdy odczuwa dolegliwości po jednej stronie brzucha. Zróbmy więc sobie małą powtórkę z anatomii.

Chyba tylko jedno wiemy wszyscy: że serce mamy po lewej stronie. Choć i ta wiedza nie jest precyzyjna, bo tak naprawdę ten organ jest położony centralnie, a 1/3 serca znajduje się po stronie prawej. Ponieważ jednak jego większa część rzeczywiście jest po lewej, to gdy boli, np. podczas zawału, ból promieniuje na lewą rękę. Sporo osób kojarzy też ostry ból w prawej dolnej części brzucha jako objaw zapalenia wyrostka robaczkowego – zwłaszcza jeśli się nasila, gdy zbliżymy do brzucha zgiętą w kolanie prawą nogę. Jednak tak usytuowany ból może także oznaczać inne problemy, np. zapalenie jelit lub dróg moczowych (w tym kolkę nerkową), przepuklinę pachwinową, a u kobiet – również zapalenie przydatków, torbiel jajnika, endometriozę czy nawet ciążę pozamaciczną. Jeśli natomiast dolegliwości pochodzą z górnej części prawej strony brzucha, prawdopodobnie wskazują na problemy z wątrobą czy kamicę żółciową.

Gdy doskwiera lewa część brzucha, to podejrzenie pada zwykle na serce. A przecież mamy po tej stronie także parę innych ważnych organów, np. trzustkę, śledzionę, żołądek czy dwunastnicę. To właśnie po lewej stronie daje się często we znaki choroba wrzodowa. Poza tym wszystkie parzyste organy, takie jak nerki czy jajniki, mogą dokuczać zarówno po prawej, jak i po lewej stronie.

Trzeba jednak pamiętać również o tym, że ból może promieniować. Stąd np. dolegliwości ze strony wielu organów odczuwamy w krzyżu. Wiedzą o tym dobrze wszystkie kobiety, które doświadczają bólów menstruacyjnych. To samo dotyczy trzustki, która często dokucza również w okolicy pępka, mimo że znajduje się nieco wyżej.

Niezależnie od tego, gdzie odczuwamy ból, powinniśmy to skonsultować z lekarzem. Zaobserwujmy, w jakich okolicznościach dolegliwości się pojawiają czy nasilają – pomoże to w postawieniu diagnozy. ■ DJ

Odpowiadamy na wasze pytania



OSTATNIO ŹLE SIĘ CZUJĘ PO ZJEDZENIU TRUSKAWEK. CZY TO MOŻLIWE, ŻE JESTEM NA NIE UCZULONA? JAKIE SĄ TEGO OBJAWY?

Na truskawki częściej bywają uczulone dzieci, ale i dorosłych może dotknąć ta alergia. Jest ona wynikiem reakcji naszego organizmu na niektóre białka występujące w tych owocach. Do pierwszych objawów uczulenia na truskawki należą mrowienie i swędzenia języka oraz jamy ustnej. Może też wystąpić obrzęk warg, języka, gardła i twarzy. Nasz układ pokarmowy może zareagować na zjedzenie truskawek nudnościami, wymiotami, bólem brzucha, skurczami i biegunką. Z kolei na skórze może się pojawić wysypka lub pokrzywka. Odczuwamy też swędzenie skóry. Objawy skórne częściej dotyczą dzieci niż dorosłych. Łzawienie czy przekrwienie oczu oraz kichanie również bywają reakcją na zjedzenie truskawek. Jeśli coś takiego zaobserwujemy u siebie, zrezygnujmy z jedzenia tych owoców i skontaktujmy się z lekarzem, by w porę zapanować nad sytuacją. Silna reakcja alergiczna ze strony układu oddechowego może bowiem się objawić zwężeniem lub skurczem dróg oddechowych, a w ciężkich wypadkach doprowadzić do wstrząsu anafilaktycznego, który zagraża życiu. MC

 **REDAKCJA@KROPKATV.PL**

17 600 000

Tyle dni w 2020 roku osoby ubezpieczone w ZUS przebywały na na zwolnieniu chorobowym z powodu reakcji na ciężki stres.



TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA
800 190 590



Tu przez całą dobę uzyskasz informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej i SOR.

Co wrzucić **na ruszt?**

Grillowane kiełbaski nie mają sobie równych! Ale pysznie smakują też kotlety, boczek oraz pieczone warzywa.



Biała kiełbasa z pieczarkami

SKŁADNIKI

8 kiełbas białych z szynki Kraina Wędlin • 6 ząbków czosnku • 1 szklanka jasnego piwa • 1 łyżeczka suszonego majeranku • 400 g niezbyt dużych pieczarek równej wielkości • 100 ml oleju rzepakowego Wyborny • 2 łyżki ostrej przyprawy do grilla • 100 g sera feta Elios • kilka pomidorków koktajlowych • natka pietruszki

JAK TO ZROBIĆ?

- Kiełbasy włóż do garnka z zimną wodą, zagotuj i na małym ogniu gotuj przez kilka minut. Sparzone kiełbaski wyjmij, przestudź i ponacinaj.
- Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Kiełbaski włóż do miski, zalej piwem, dodaj posiekany czosnek oraz majeranek. Dokładnie wymieszaj. Odstaw do lodówki na kilka godzin.
- Pieczarki oczyść (możesz odciąć nóżki), posyp w misce przyprawą do grilla, polej olejem. Wymieszaj, by całe pokryły się marynatą.
- Ser feta pokrój na równe kawałki.

Frykadelki z fetą i ziemniaki

SKŁADNIKI
400 g mięsa wołowego mielonego Kraina Mięs • 100 g sera feta Elios • 1 jajko z wolnego wybiegu Moja Kurka M • 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego 30% Culineo • 1 cebula • 1 mała papryczka chili • 2 ząbki czosnku • 2 łyżki bułki tartej Pano • 1 łyżeczka oregano • 3 łyżki oleju rzepakowego Wyborny • sól do smaku • pieprz do smaku • świeże zioła do posypania
pieczone ziemniaki: 1 kg ziemniaków, najlepiej młodych • masło Ekstra Mleczna Dolina do podania • sól do smaku

JAK TO ZROBIĆ?
● Ziemniaki wyszoruj, osusz, wszystkie zawiń w folię aluminiową i piecz na grillu około 40 minut (połóż je na ruszcie wcześniej, zanim przygotujesz frykadelki).
● Ser feta pokrój na małe równe kawałki.
● Papryczkę chili, cebulę oraz czosnek oczyść i posiekaj. Dodaj do mielonego mięsa wraz z jajkiem, bułką tartą, koncentratem pomidorowym i oregano.
● Masę dopraw do smaku pieprzem i szczyptą soli, po czym wyrób dłońmi i podziel na cztery równe części.
● Każdą część masy mięsnej lekko spłaszcz w dłoniach, uformuj podłużne kotleciki i do środka wkładaj po kawałeczku fety. Dokładnie zlep, by ser nie wypłynął. Wierzch kotlecików posmaruj olejem.
● Ułóż mięso na ruszcie i grilluj, kilka razy obracając. Po 15 minutach powinno być upieczone. Podawaj z pieczonymi ziemniakami z masłem i solą.



Mięso mielone wołowe Kraina Mięs, 400 g
Produkt dostępny w sieci sklepów Biedronka

Kiełbasa biała z szynki Kraina Wędlin, 500 g
Produkt dostępny w sieci sklepów Biedronka

ZDJĘCIA: ZDJĘCIA, STYLIZACJA I POTRAWY: ARTUR ROGALSKI, EWA GMITER, ANNA BOROWSKA; FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

● Kiełbaski osącz z marynaty, ułóż na ruszcie albo na tackach aluminiowych i grilluj, obracając kilka razy, aż całe ładnie się zrumienią.
● Na drugiej tacce albo kawałku folii aluminiowej ułóż przyprawione pieczarki, grilluj, co jakiś czas mieszając, mniej więcej przez 15 minut.
● Po tym czasie przełóż pieczarki kapeluszami do dołu, obłóż kawałkami fety, obok poukładaj pomidorki i piecz kolejne 5-10 minut. Przed podaniem posyp natką pietruszki.

Sałatka z pieczonych warzyw



Oliwki czarne drylowane El Toro Rojo, 340/150 g
Produkt dostępny w sieci sklepów Biedronka

SKŁADNIKI
1 cukinia • 1 nieduży bakłażan • po 1 papryce czerwonej i żółtej • 1 czerwona cebula • kilka łyżek oliwy z oliwek Casa de Azeite • 1 ząbek czosnku • 1 garść liści bazylii Vital Fresh • sok z cytryny do smaku • 200 g sera feta Elios • 20 czarnych oliwek drylowanych El Toro Rojo • sól • pieprz

JAK TO ZROBIĆ?
● Cukinię umyj i osusz. Pokrój (nie obieraj) wzdłuż na długie paski.
● Umyty i osuszony bakłażan pokrój w dość grube plastry.
● Papryki oczyść z gniazd nasiennych, miąższ podziel na cząstki.
● Cebulę obierz i pokrój w krążki.
● Warzywa włóż do miski, polej kilkoma łyżkami oliwy i wymieszaj.
● Następnie rozłóż warzywa na ruszcie lub tackach aluminiowych i piecz na grillu, aż się przyrumienią, ale nie będą zupełnie miękkie (możesz je też usmażyć na patelni grillowej).
● Czosnek obierz i posiekaj.
● Ciepłe warzywa połącz z posiekanym czosnkiem, posyp listkami bazylii. Skrop do smaku sokiem z cytryny, dopraw pieprzem i szczyptą soli.
● Na koniec posyp sałatkę kostkami fety i czarnymi oliwkami. Od razu podawaj, np. do mięsa albo z bagietką.


HIT TYGODNIA

Wśród odmian czereśni te ciemne, niemal czarne mają bardzo słodki miąższ. Popularna jest też soczysta miodówka o żółto-czerwonej skórce.



Czereśnia – owoc dla kokietek

Tak twierdzą Francuzki, bo czereśnie działają odmładzająco i dodają urody. Pełne witamin i cennych minerałów, doskonale oczyszczają organizm z toksyn. Najsmaczniejsze owoce lata to samo zdrowie!

Hrabina du Barry, kochanka króla Francji Ludwika XV, jako pierwsza odkryła cenne właściwości czereśni. Tajemnicą jej gładkiej i młodej cery były maseczki z czereśni. Uważała też, że doskonałe zdrowie, którym się cieszyła, to efekt diety czereśniowej. Jedzmy więc czereśnie, póki sezon trwa! Są dobrym dodatkiem do ciast, tortów, galaretek i innych deserów. Nadziewamy nimi pierogi i knedle. Nadają się nie tylko na słodkie przetwory, ale i na wytrawne, jak chutney z octem, majerankiem i chili – wyborny dodatek do mięs i serów. Słodycz czereśni podkręci smak pieczonego kurczaka, sos czereśniowy pasuje do polędwiczek wieprzowych, a czereśnie glazurowane w occie balsamicznym – do delikatnego filetu z indyka. TP



Ogonki czereśni zalej wodą, odstaw na noc, gotuj 10 minut. Odcedź i przestudź. Napar pomaga likwidować sińce pod oczami.



Placek z czereśniami

SKŁADNIKI
200 g masła + do formy • 160 g cukru • 1 cukier wanilinowy • szczypta soli • 4 jajka • 200 g mąki tortowej • 40 g mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 600 g czereśni • cukier puder do posypania

JAK TO ZROBIĆ?
- Utrzyj masło z cukrami i szczyptą soli. Wbijaj po jednym jajku, ucierając.
- Przesiej do masy mąki z proszkiem do pieczenia. Wymieszaj.
- Wlej do natłuszczonej formy (20 x 20 cm). Lekko wciśnij wypestkowane czereśnie. Piecz 45 minut w 170 st. C. Gorące oprósz cukrem pudrem.



Dla pasjonatów wina

Zrobisz je nie tylko z winogron, ale też jabłek, moreli, derenia, rodzynek. Wino klasyczne gronowe, słodkie, wytrawne, musujące. Aby móc się delektować wybornym smakiem wina, wystarczą owoce i odrobina praktyki. Z tej książki dowiesz się, jak to zrobić, używając dostępnych w Polsce owoców, ale też jak eksperymentować, np. wykorzystując na trunki owoce w puszkach lub zapomniane w piwniczce dżemy i kompoty. Dla winiarskich pasjonatów! (Wydawnictwo Buchmann, cena: ok. 40 zł)

NOWOŚCI ZE SKLEPÓW



Żelki na zdrowie

Żelki Verbenki z dziką różą, z witaminami C i D, zasmakują najmłodszym. Nie zawierają laktozy, barwników i glutenu. **Cena: ok. 3,89 zł/90 g, I.D.C. Polonia**



Słodko na okrągło

Kultowa Mieszanka Krakowska w nowym kształcie – okrągłe galaretki o smaku ananasa i malin oblane czekoladą. **Cena: ok. 34 zł/1 kg, Wawel**



Prawdziwy jogurt

Zawiera tylko dwa składniki: mleko i żywe kultury bakterii. Doskonały do deserów, sałatek i sosów. **Cena: ok. 3 zł/330 g, Piątnica**

Różnorodna dieta zwiększa szanse na dostarczenie organizmowi wszystkiego, czego mu potrzeba.

Żywieniowy kodeks walki z rakiem

Żywienie to jeden z głównych czynników, który wpływa na rozwój raka. Dlatego warto wiedzieć, co jeść, a czego unikać, aby zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworu.



Unikaj alkoholu

Alkohol jest substancją rakotwórczą. Wraz ze wzrostem spożywanego alkoholu zwiększa się ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych, m.in. jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku oraz wątroby i piersi. Alkohol potęguje również rakotwórcze działanie tytoniu oraz innych związków pronowotworowych.

W Polsce, podobnie jak w wielu innych regionach świata, systematycznie przybywa chorych na raka. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w ciągu ostatnich 30 lat (od 1980 do 2010 roku) liczba zachorowań na raka wzrosła ponad dwukrotnie. Prognozy na kolejne lata również nie są optymistyczne, dlatego warto wiedzieć, co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór. Jednym ze sposobów jest odpowiednia dieta! Poznaj kluczowe wskazówki, dzięki którym twój sposób odżywiania będzie mógł cię bardziej chronić przed rozwojem raka.

1 JEDZ RÓŻNORODNIE. Monotonna i uboga w składniki odżywcze dieta może się przyczynić do niedoborów ważnych składników pokarmowych (np. witamin C, E, D), które mogą sprzyjać rozwojowi raka. Urozmaicone jedzenie zwiększa szanse na dostarczenie organizmowi wszystkiego, czego mu potrzeba.

2 WŁĄCZAJ WARZYWA KAPUSTNE, czyli brokuły, kalafior, kapustę i brukselkę. Zawierają one siarkowe związki (glukozynolany) chroniące DNA przed uszkodzeniami, które mogłyby być przyczyną mutacji, prowadzącej do rozwoju raka. Jedz te warzywa kilka razy w tygodniu po krótkim gotowaniu lub w postaci kiszonej.

3 SIĘGAJ PO CZERWONE I FIOLETOWE OWOCE – jagody, truskawki, maliny, jeżyny, borówki, ciemne winogrona. Są one źródłem resweratrolu, który zmniejsza ryzyko zachorowania na raka – zwłaszcza na raka prostaty, piersi i jelita grubego.

4 OGRANICZ CZERWONE MIĘSO. Regularne jedzenie czerwonego i przetworzonego mięsa zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory. Ogranicz więc wieprzowinę, wołowinę, cielęcinę, koninę, jagnięcinę, baraninę, dziczyznę i ich przetwory do 500 g tygodniowo.



Co zrobić, żeby grillować zdrowo

Grillowane potrawy mogą zawierać niekorzystne dla naszego organizmu związki o potencjale rakotwórczym. Podpowiadamy, jak należy przygotowywać takie dania, aby zawierały ich jak najmniej.

- Pamiętaj o tym, żeby zawsze marynować mięso do grillowania w oliwie i ziołowych przyprawach.
- Dokładnie usuwaj z rusztu resztki tłuszczu z poprzedniego grillowania.
- Używaj węgla drzewnego. Nie dorzucaj do grilla drewna, gałęzi i szyszek. Unikaj stosowania gotowych podpałek.
- Stosuj tacki żeliwne lub ze stali szlachetnej zamiast aluminiowych.
- Nie przypalaj dań z grilla.

5 STOSUJ DO SURÓWEK I SAŁATEK OLEJE ROŚLINNE takie jak oliwa, olej rzepakowy, olej lniany. Są one bogate w tłuszcze omega-3, które mogą hamować rozwój guzów nowotworowych i namnażanie się tkanki rakowej. Tylko oliwę i olej rzepakowy używaj do obróbki termicznej, a olej lniany na surowo jako dodatek do surówek i sałatek.

6 UNIKAJ NADMIERNEJ MASY CIAŁA. Międzynarodowa Agencja ds. Badań nad Rakiem (IARC) uznała za naukowy fakt, że nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko rozwoju raka okrężnicy, gruczolakoraka przełyku, raka piersi po menopauzie, trzonu macicy i nerki. Dlatego unikaj słodyczy, słodkich napojów gazowanych, żywności typu fast-food, które sprzyjają przybieraniu na wadze.

7 UŻYWAJ PRZYPRAW. Obecne w nich związki bioaktywne to silne antyoksydanty. Szczególnie cenna jest kurkuma, która dzięki żółtemu barwnikowi – kurkuminie – jest jednym z najbardziej antyrakowych produktów. Jednak inne przyprawy, np. bazylia, oregano, imbir, rozmaryn, tymianek, też są cenne!

8 WZBOGACAJ POTRAWY O CZOSNEK i CEBULĘ. Czosnek zawiera antyrakową allicynę, a cebula kwercetynę. Aby wydobyć z tych warzyw walory zdrowotne, drobno je posiekaj, odstaw na 10 minut i dopiero wtedy dodaj do potrawy.

9 ODSTAW CUKIER. Cukier to łatwo przyswajalna pożywka dla komórek, niestety także tych nowotworowych. Nie dosładzaj więc kawy i herbaty, ogranicz słodycze, odstaw słodkie napoje gazowane i niegazowane.

10 UWAŻAJ NA PLEŚNIE. Grzyby pleśniowe z rodziny Aspergillus produkują aflatoksyny szczególnie toksyczne dla wątroby i zwiększające ryzyko raka tego narządu. Występują w źle przechowywanych ziarnach zbóż, nasionach roślin strączkowych, orzechach, przyprawach i suszonych owocach.

■ SYLWIA SNOPEK

Dbaj nie tylko o dietę, ale i o ruch! Ruszaj się co najmniej 30 minut przez większość dni w tygodniu. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na raka okrężnicy, piersi, trzonu macicy i prostaty.

5 produktów, które działają antyrakowo

DO SWOJEGO CODZIENNEGO JADŁOSPISU MOŻESZ WPROWADZIĆ PRODUKTY, KTÓRYCH ANTYRAKOWE DZIAŁANIE POTWIERDZIŁY BADANIA NAUKOWE. SĄ ONE ŁATWO DOSTĘPNE I DOBRZE CI ZNANE. WŁĄCZAJ JE DO MENU KILKA RAZY W TYGODNIU!

ZIELONA HERBATA

Obecny w niej 3-galusan epigalokatechiny (EGCG) to silny związek antyrakowy. Trzy filiżanki zielonej herbaty dziennie mogą wyhamować wzrost raka! Parz ją w 70-80 st. C, aby zachować jej właściwości.



PŁATKI OWSIANE

Dostarczają beta-glukanów, czyli związków zaliczanych do błonnika pokarmowego. Wiążą one substancje toksyczne i rakotwórcze w przewodzie pokarmowym. Mogą zapobiegać nowotworom krtani, gardła, płuc, przełyku, żołądka, sutka oraz prostaty.



KAKAO

Zawiera flawonoidy, cenne związki roślinne działające antyoksydacyjnie i hamująco na produkcję energii w komórkach rakowych. Jeśli lubisz kakao w formie czekolady, to wybieraj tę o zawartości kakao minimum 80%.



BROKUŁY

Zawierają sulforafan nazywany antidotum na raka. Najbogatszym źródłem sulforafanu są kiełki brokułów. Sulforafan jest wrażliwy na temperaturę, dlatego najlepiej jeść brokuły na surowo, blanszowane (1-2 min) lub gotowane na parze (do 5 min).



OLEJ LNIANY

To obecne w nim tłuszcze omega-3 działają przeciwzapalnie i antyrakowo. Spożywaj 1 łyżkę oleju lnianego dziennie, np. dodaną do sałatki lub twarożku. Nie stosuj go do smażenia czy wypieków i przechowuj w lodówce w ciemnej butelce.



Najlepsze dania naszych czytelników

W waszych kuchniach już się czuje nadchodzące lato! Sernik i deserki z dodatkiem owoców każdego wprawią w dobry nastrój. Polecamy też proste i pyszne dania obiadowe.



Agnieszka R.
z Pruszcza Gdańskiego

Przyślij przepis i wygraj do 150 zł

z dołączonym kuponem zgłoszeniowym ze strony www.edipresse.pl wraz z dobrej jakości zdjęciami (jedno zdjęcie min. 700 kB). Jeśli twój przepis zostanie wydrukowany wraz ze zdjęciem, otrzymasz od nas 80 zł, a jeśli zostanie uznany za przepis tygodnia – 150 zł. Przysyłajcie je do nas e-mailem na adres: przepis@kropkatv.pl. Nagrody wysyłamy w ciągu 21 dni od opublikowania.

Sernik z mango i musem truskawkowym

SKŁADNIKI

kruchy spód: 1 jajko • 1 żółtko • 150 g masła • 1,5 szklanki mąki • 1/2 szklanki cukru • 1 łyżka śmietany

masa serowa z mango: 1 kg sera na sernik trzykrotnie mielonego, np. z wiaderka • 1 szklanka cukru • 5 jajek • 100 g masła • 450 g pulpy z mango • 2 opakowania budyniu

mus truskawkowy: 500 g truskawek • 1 galaretka truskawkowa • 1-2 łyżki cukru

JAK TO ZROBIĆ?

- Wszystkie składniki na kruchy spód połącz, zagnieć szybko ciasto, zawiń w folię spożywczą i włóż na godzinę do lodówki do schłodzenia.
- Schłodzonym ciastem wylep dno formy o średnicy 24 cm, wyłożonej papierem do pieczenia. Ponakłuwaj widelcem i piecz około 12 minut w 180 stopniach C.
- Miękkie masło na masę serową utrzyj z cukrem na gładko, pod koniec dodając po jednym żółtku. Następnie stopniowo, po jednej łyżce, dodawaj ser, pulpę z mango oraz proszek budyniowy. Na końcu połącz masę z ubitą na sztywno pianą z białek.
- Ciasto przelej na podpieczony spód i piecz około 60 minut w 160 stopniach C. Wystudź.
- Truskawki umyj i pozbaw szypułek. Zmiksuj z cukrem na gładką masę. Galaretkę rozpuść w szklance gorącej wody, gdy lekko stężeje, połącz z truskawkami.
- Tężejący mus wylej na zimny sernik z mango i wstaw do lodówki minimum na 2-3 godziny (a najlepiej na całą noc).

Makaron z sosem mięsnym

SKŁADNIKI
na 4 porcje: **500 g surowej szynki wieprzowej • 2 średnie cebule • 2 ząbki czosnku • 1 duża marchewka • 250 g pieczarek • 500 g przecieru pomidorowego • sól do smaku • olej rzepakowy do smażenia • pieprz czarny mielony do smaku • zioła prowansalskie do smaku • papryka słodka mielona do smaku • czosnek suszony do smaku • przyprawa pomidory suszone do smaku • 200 g żółtego sera w kawałku • 250 g makaronu spaghetti**

JAK TO ZROBIĆ?
- Mięso oczyść, opłucz, dokładnie osusz. Pokrój na kawałki i zmiel w maszynce.
- Cebule i czosnek obierz i drobno posiekaj.
- Marchewkę obierz, umyj i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
- Pieczarki obierz, opłucz i pokrój w półplasterki.
- Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju, wrzuć cebulę i czosnek, chwilę przesmaż, aż będę szkliste. Cały czas mieszaj.
- Następnie dodaj mięso mielone, rozmieszaj je widelcem i ponownie całość przesmaż, często mieszając, aż mięso ściemnieje.
- Do przesmażonych składników dodaj startą marchewkę, pokrojone pieczarki oraz przecier pomidorowy. Całość duś, aż wszystkie składniki będą miękkie. Jeśli danie jest za gęste, ewentualnie możesz podlać odrobiną gorącej wody, a na koniec nadmiar wody odparuj.
- Gotowy sos przypraw pieprzem, ziołami i suszonymi pomidorami do smaku.
- Makaron ugotuj z dodatkiem odrobiny oleju w osolonej wodzie. Gdy będzie miękki, odcedź i wrzuć do sosu mięsnego. Wszystko dokładnie wymieszaj.
- Gotowe danie podawaj posypane żółtym serem (najlepiej o wyrazistym smaku) startym na małych oczkach tarki i udekorowane listkami natki pietruszki.

80 ZŁ PRZEPIS TYGODNIA

Izabela S. z Jasienicy Rosielnej

Pierogi twarogowe ze szczypiorkiem



SKŁADNIKI
farsz: **2 kostki twarogu półtłustego • 1 pęczek szczypiorku • 1 jajko • sól i pieprz do smaku**
ciasto pierogowe: **2 szklanki mąki pszennej • 1 łyżka oleju • 1 szklanka gorącej wody • szczypta soli**

JAK TO ZROBIĆ?
- Twaróg przełóż do miski i rozdrobnij go widelcem.
- Do twarogu dodaj drobno pokrojony szczypiorek.
- Wbij jajko i wsyp do smaku po trochu soli i pieprzu.
- Wszystkie składniki farszu wymieszaj, by się połączyły.
- Z podanych składników zagnieć ciasto pierogowe i odstaw na 30 minut, aby odpoczęło.
- Ciasto rozwałkuj na cienkie placki i wykrawaj krążki szklanką.
- Na każdy krążek wyłóż po łyżce farszu i zlep mocno brzegi pierogów, tworząc falbankę.
- Zagotuj osoloną wodę. Wrzucaj pierogi i gotuj 3 minuty od momentu, gdy wypłyną.
- Ugotowane podawaj posypane szczypiorkiem.



Deser porzeczkowo-malinowy z musem

SKŁADNIKI
mus owocowy: **1 szklanka ziaren granatu • 1,5 szklanki zmiksowanych truskawek • 2,5 łyżeczki żelatyny + 1/5 szklanki wrzątku • cukier puder**
masa miodowa: **2 szklanki gęstego jogurtu • miód płynny leśny • 2,5 łyżeczki żelatyny + 1/5 szklanki wrzątku**
dodatkowo: **1,5 szklanki drobnych malin • kilka łyżek mieszanki czarnych i czerwonych porzeczek**

JAK TO ZROBIĆ?
- Żelatynę na mus owocowy rozpuść we wrzątku i wymieszaj, aby nie było grudek. Do miski przełóż ziarna granatu, zmiksowane truskawki, cukier do smaku oraz żelatynę. Zmiksuj całość na gładką masę. Gdy zacznie lekko tężeć, przełóż ją do ozdobnych słoiczków.
- Żelatynę na masę miodowo-jogurtową rozpuść we wrzątku i wymieszaj, aby nie było grudek. Do jogurtu dodaj miód do smaku i zmiksuj. Następnie wlej tężejącą żelatynę. Gdy masa zacznie tężeć, wyłóż połowę na mus, połóż obrane i opłukane maliny i drugą część masy.
- Porzeczki obierz, opłucz, osusz i wyłóż do wierzch deserków.
- Schładzaj w lodówce przez godzinę.

Jeżeli dziewczynka chce sama zebrać kwiaty do sypania, wyjaśnijmy jej, jak to robić prawidłowo.

Jakie kwiaty na procesję?

Dawniej o kwiaty do sypania podczas procesji Bożego Ciała trzeba było zadbać samemu. Dziś mieszankę płatków można kupić. Jeśli jednak mamy dostęp do kwiatów, zerwijmy je sami.



Jak płatki przechować?

Pierwszego dnia nie ma problemu, by przechować płatki kwiatów – wystarczy przewiewny, np. lniany woreczek. Jednak utrzymać ich świeżość przez tydzień to już wyzwanie. Najlepiej włóżmy je do plastikowego pudełka i wstawmy do lodówki.

Sypanie płatków kwiatów podczas procesji Bożego Ciała to mocno zakorzeniony obyczaj i nawet ekolodzy nie mogą tu wiele wskórać. Można jednak spróbować znaleźć kompromis i opracować sposoby, by zminimalizować straty natury, zachowując piękną oprawę święta. Wiele zależy od tego, jakie rośliny wybierzemy i skąd je weźmiemy.

Wybierajmy kwiaty wydajne

Aby zapełnić koszyk drobnymi kwiatkami, musimy ich zebrać bardzo dużo. Tymczasem już jedna dorodna piwonia może zrobić dobrą robotę. Takich kwiatów używajmy jako wypełniaczy. Ich płatki wystarczy tylko nieco uzupełnić dla urozmaicenia mniejszymi kwiatkami innych gatunków.

Płatki z odzysku

Starajmy się wykorzystywać płatki kwiatów, które same opadły. Przykładowo pod krzewami róż często ścielą się one gęsto. Wystarczy je zebrać w odpowiednim momencie – zanim zwiędną, czy zanim zmoczy je deszcz i zaczną gnić. Możemy też wykorzystać kwiaty z obciętych gałęzi drzew czy krzewów w parku, jeśli akurat wykonywano takie prace.

Z pól i ogrodów

Oczywiście najlepiej wziąć kwiaty ze swojego ogrodu. Możemy tam nawet specjalnie zasadzić gatunki kwitnące o tej porze roku. Kto nie ma ogrodu, może zrywać polne kwiaty, np. maki czy chabry. Trzeba jednak pamiętać o tym, że niektóre gatunki są chronione – jest ich całkiem sporo. Warto to sprawdzić w internecie, zanim wyruszymy na płatkowe łowy. Nie zrywajmy kwiatów w parkach publicznych ani rezerwatach. ■ DJ



Zetnijmy kwiaty kilka dni przed procesją i naciesz my się nimi w wazonie. Zdążą się bardziej rozwinąć, zanim trafią pod nogi...



Nagietki mają właściwości prozdrowotne. Dlatego część zebranych kwiatów przeznaczmy na procesję, a część ususzmy do innych celów.



Zwykle i tak usuwamy przekwitłe kwiatostany róż. Tym razem zróbmy to wcześniej, zanim całkiem przekwitną – do sypania nie muszą być idealne.

FOT. GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

10-16 czerwca



BARAN
21.03 – 20.04

Wreszcie trochę odetchniesz po dużym wysiłku. Siły zregenerujesz szybko, a pozostanie satysfakcja. Uzbrojony w nowe doświadczenie, szybko zaczniesz się rozglądać za kolejnym wyzwaniem.



BYK
21.04 – 20.05

To, co cię ostatnio niepokoiło, w najbliższych dniach znajdzie wyjaśnienie. Odetchniesz z ulgą, a wraz z tobą twoi bliscy, którzy zaczynali się już o ciebie martwić. Uczcicie to razem.



BLIŹNIĘTA
21.05 – 21.06

Na horyzoncie trochę chmur, ale niezbyt ciemnych. A po nich, jak wiadomo, wychodzi słońce – czekaj na nie cierpliwie. Gorszy czas nie potrwa długo, a ten lepszy ciągnie się aż po horyzont!



RAK
22.06 – 22.07

W porę wycofałeś się ze sprawy, która mogła ci przysporzyć sporo problemów. Będziesz mieć trochę wątpliwości, czy dobrze zrobiłeś, ale wkrótce ktoś cię przekona, że postąpiłeś roztropnie.



LEW
23.07 – 23.08

Przed tobą niełatwe wybory – ale to przecież dla ciebie nic nowego. Lubisz wyzwania i adrenalinę, bez tego się nudzisz. Szykuj się więc na trudne decyzje. Gwiazdy ci sprzyjają – będzie dobrze.



PANNA
24.08 – 23.09

Słońce, mżawka i znów słońce. Tak będą wyglądać nadchodzące dni. Przy czym mżawkę sam na siebie ściągniesz swoim nierozważnym zachowaniem. Na szczęście umiesz naprawiać własne błędy.



WAGA
24.09 – 23.10

Lepsze jest wrogiem dobrego. Najbliższy tydzień pokaże, że jeszcze nie przyswoiłeś sobie tej prawdy. Czymś zirytujesz swoich bliskich. Może perfekcjonizmem, a może czynieniem im uwag...



SKORPION
24.10 – 22.11

Gwiazdy mają dla ciebie niespodziankę. Może to będzie łagodna diagnoza, a może inny dar od losu. Będzie on jednak dotyczył spraw fundamentalnych. Wszystko inne będzie nieważne.



STRZELEC
23.11 – 21.12

Ktoś, kogo lubisz i cenisz, sprawi ci lekki zawód. Nie będziesz się jednak nad sobą rozczulać, bo umiesz sobie radzić w takich sytuacjach. Nie spisujesz też na straty starych przyjaciół. Wszystko się ułoży.



KOZIOROŻEC
22.12 – 20.01

Wokół ciebie zacznie się dużo dziać, ale ty będziesz nieco z boku tych wydarzeń. Niech cię to nie martwi. Gdyby stało się inaczej, nie byłoby to dla ciebie korzystne. Zaufaj gwiazdom.



WODNIK
21.01 – 18.02

Myślisz o urlopie, a wszystko wskazuje na to, że masz teraz dobrą passę na polu zawodowym. Może warto to wykorzystać? Będziesz mieć wątpliwości, ale podejmiesz słuszną decyzję.



RYBY
19.02 – 20.03

Nastanie teraz piękny czas. Będzie mniej pracy, a więcej miłych spotkań i innych przyjemności. Poczujesz, że żyjesz. Drobne kłopoty nie zdołają zachwiać tym poczuciem. Korzystaj, ile się da!

Oglądaliście w dzieciństwie serial „Pełna chata"? Jeśli tak, to na pewno pamiętacie kolorowe wiktoriańskie kamieniczki z czołówki. Nazywa się je Painted Ladies, a najpiękniejsze znajdują się w dzielnicy Alamo Square.



Słynne żółte Cable Cars w San Francisco to unikalny i ostatni działający na świecie system ręcznie sterowanej kolejki linowej.

Moja miłość San Francisco

Jedna z ikon Stanów Zjednoczonych. To tu znajdują się słynny most Golden Gate, kamieniczki Painted Ladies, a także więzienie Alcatraz. Warto zobaczyć San Francisco, choćby tylko na zdjęciach.

Kalifornia, mon amour, śmieszne niebo, co nie zna chmur – śpiewał zespół Dwa plus jeden. I właśnie pod tym niebem, co nie zna chmur, leży San Francisco. Nie ma nawet miliona mieszkańców, a słyszeli o nim prawie wszyscy. Rozwinęło się gwałtownie w połowie XIX wieku, bo to właśnie w tych okolicach trwała wtedy gorączka złota. Na początku XX wieku zniszczyło je niemal doszczętnie trzęsienie ziemi, ale się odrodziło.

Serpentyny Lombard Street

Jedną z atrakcji położonego na wzgórzach San Francisco jest Lombard Street. Podjazd na Russian Hill, na którym się znajduje, był tak stromy, że powstało tu osiem ostrych zakrętów stanowiących wyzwanie dla kierowców, a równocześnie niezwykle malowniczych.

Widok z Coit Tower

Ta wybudowana w 1933 roku, wysoka na 64 m wieża to doskonały punkt widokowy czynny od kwietnia do października. Można stąd podziwiać m.in. most Golden Gate, wybrzeże i dzielnicę finansową.

Port z pocztówki

Kolorowa dzielnica portowa – Fisherman's Wharf – słynie z lokali serwujących świeże owoce morza. Stąd, z przystani 33, można popłynąć na wyspę Alcatraz, a przy przystani 39 podziwiać lwy morskie.

■ MAGDALENA CISZEWSKA

Filmowe Alcatraz

Położone na wyspie najsłynniejsze więzienie na świecie zainspirowało wielu twórców. Był wśród nich Don Siegel, reżyser filmu „Ucieczka z Alcatraz" z Clintem Eastwoodem (urodził się w San Francisco) w jednej z głównych ról.





Widok na California Street w pobliżu China Town i dzielnicy finansowej, z chińską pagodą i Bay Bridge w perspektywie.

FOT.: GETTY IMAGES

To w San Francisco Levi Strauss wynalazł dżinsy dla potrzebujących wygodnej odzieży górników w czasie gorączki złota.



O moście Golden Gate słyszał na pewno każdy kinoman. Słynny most pojawił się m.in. w takich filmach, jak „Samotny jeździec", „Star Trek", „Superman" i posłużył jako wzór do modelu wykorzystanego w grze Watch Dogs.

Sudoku

			7					8
7		5		9				
			5	4			3	
9			8			4		
	4	6		7			9	3
	5	2	4				7	
							2	5
	9	8					6	
1				5	3		8	9

		6		5	2	8		
7	3			8		9		
	8		6			5	1	4
9	6							
		8				2	3	9
	7		2	9			4	
5		7			9			1
	9			1			6	

ROZWIĄZANIE Z NUMERU 22/2022

1	5	6	4	9	7	2	8	3
7	3	8	5	2	6	4	1	9
2	9	4	1	3	8	6	5	7
9	7	2	3	4	5	1	6	8
3	6	5	8	1	2	7	9	4
8	4	1	6	7	9	3	2	5
4	2	3	9	5	1	8	7	6
5	8	7	2	6	4	9	3	1
6	1	9	7	8	3	5	4	2

3	7	2	8	4	5	1	9	6
5	4	9	7	6	1	2	3	8
8	1	6	9	2	3	5	7	4
2	5	7	3	8	4	9	6	1
6	9	3	1	5	2	8	4	7
4	8	1	6	9	7	3	2	5
7	6	8	2	1	9	4	5	3
1	2	5	4	3	6	7	8	9
9	3	4	5	7	8	6	1	2

JAK ROZWIĄZYWAĆ SUDOKU?

Rozwiązywanie sudoku polega na wpisywaniu do diagramu brakujących cyfr w taki sposób, aby w każdym poziomym rzędzie i w każdej pionowej kolumnie oraz w każdym małym kwadracie 3x3 kratki (o pogrubionych bokach) znalazły się wszystkie cyfry od 1 do 9. Każda z cyfr w rzędzie, w kolumnie czy w małym kwadracie może być wpisana tylko raz.

Rozrywka *dla Ciebie*

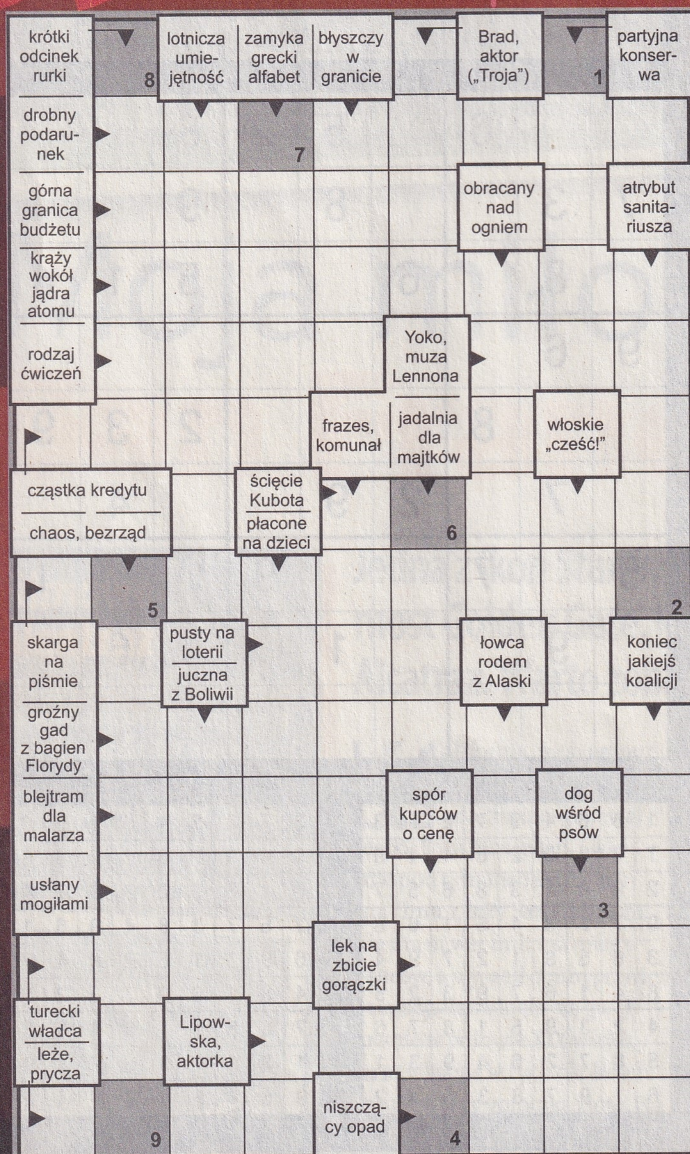
PRZYSŁOWIA NA TEN TYDZIEŃ

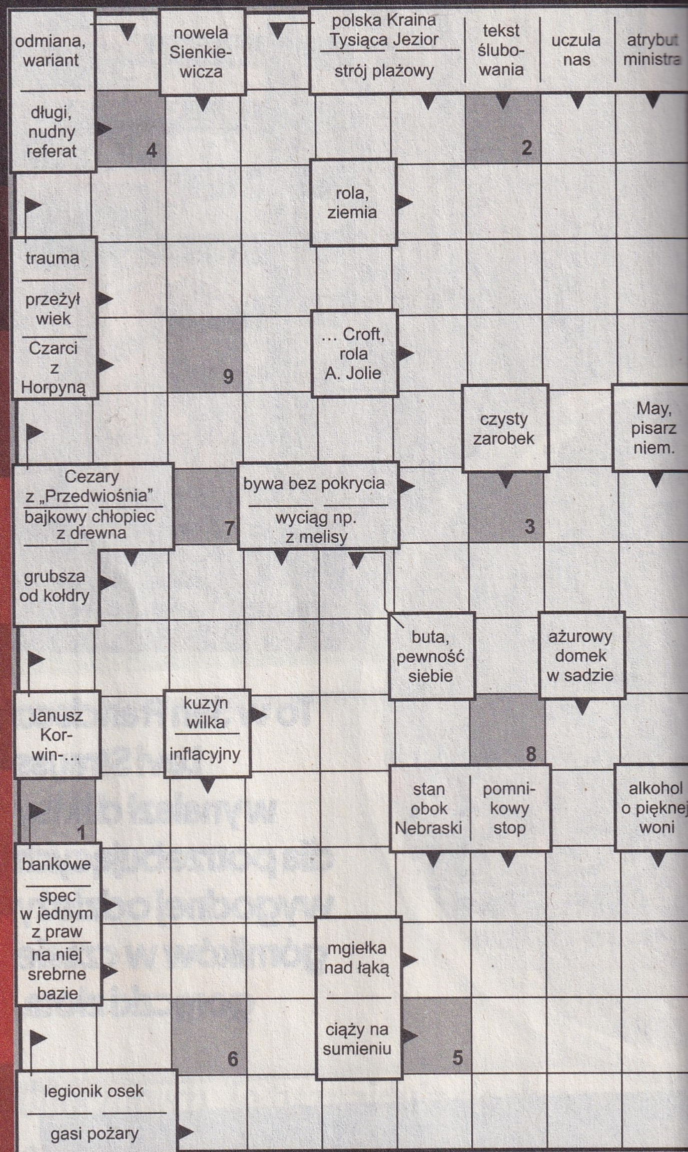
Ze świętą Małgorzatą zaczyna się lato.

Od czerwca dużo, zależy, czy żniwa będą, jak należy.



Lepszy wróbel w garści niż skrzypek na dachu :)





Kalendarium 10-16.06

10 czerwca	DZIEŃ ELEKTRYKA
11 czerwca	DZIEŃ RYSIA
12 czerwca	DZIEŃ FALAFELA
13 czerwca	DZIEŃ DOBRYCH RAD
14 czerwca	DZIEŃ KĄPIELI
15 czerwca	DZIEŃ WIATRU
16 czerwca	DZIEŃ BLOOMA



duży kraj NATO | dane dla poczty | łódź kapitana Nemo | siły zbrojne kraju | gliniany na wino | czas błogiego lenistwa | woda w stanie lotnym | tynk na ścianie | golas na plaży | zaraz po sześć | ćwikłowe na ciepło | strączkowe warzywo | obsługuje ją krupier

do ćwiczeń siłowych | osłona na lampce

pozdrowienie na łowach | ma nos w kropki | mysia dziurka | służka | Hill, komik angielski | ma białe kwiaty

taniec latynoski | Agassi, były as tenisa | efekt szychty | Przemek, były kickboxer | kurtka dżokeja

cenny obraz w cerkwi | biedronka lub szerszeń

operator telefonii | nieduże wgłębienie | ... +, platforma tv

wśród prac rolnika | Fraszyńska | sieć stacji paliw | dokonywanie poprawek | kupczy na targu | boczna nazwa kursywy | znamię, piętno | bohater wielu wojen

Andrzej, były piłkarz | lokum na okręcie | zimą na stoku | pseudo draba | Opania

bliżej nieznany gość | tkanina | z Pumbą | grecka muza z kitarą | bywa przyczyną pożaru

taniec lub miasto USA | Jasir, były szef OWP | biało-czarny ptak morski | człowiek śniegu

postać w krainie czarów | antonim progresu

napój kawowy | „piwna" dzielnica Brzeska | podatkowe zniżki | Spitz lub Twain

r-nek elektron. | hit Camerona w 3D

pokerowy układ kart | miękki metal, l.at. 57 | epilog pacierza | dziesięć kwintali





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

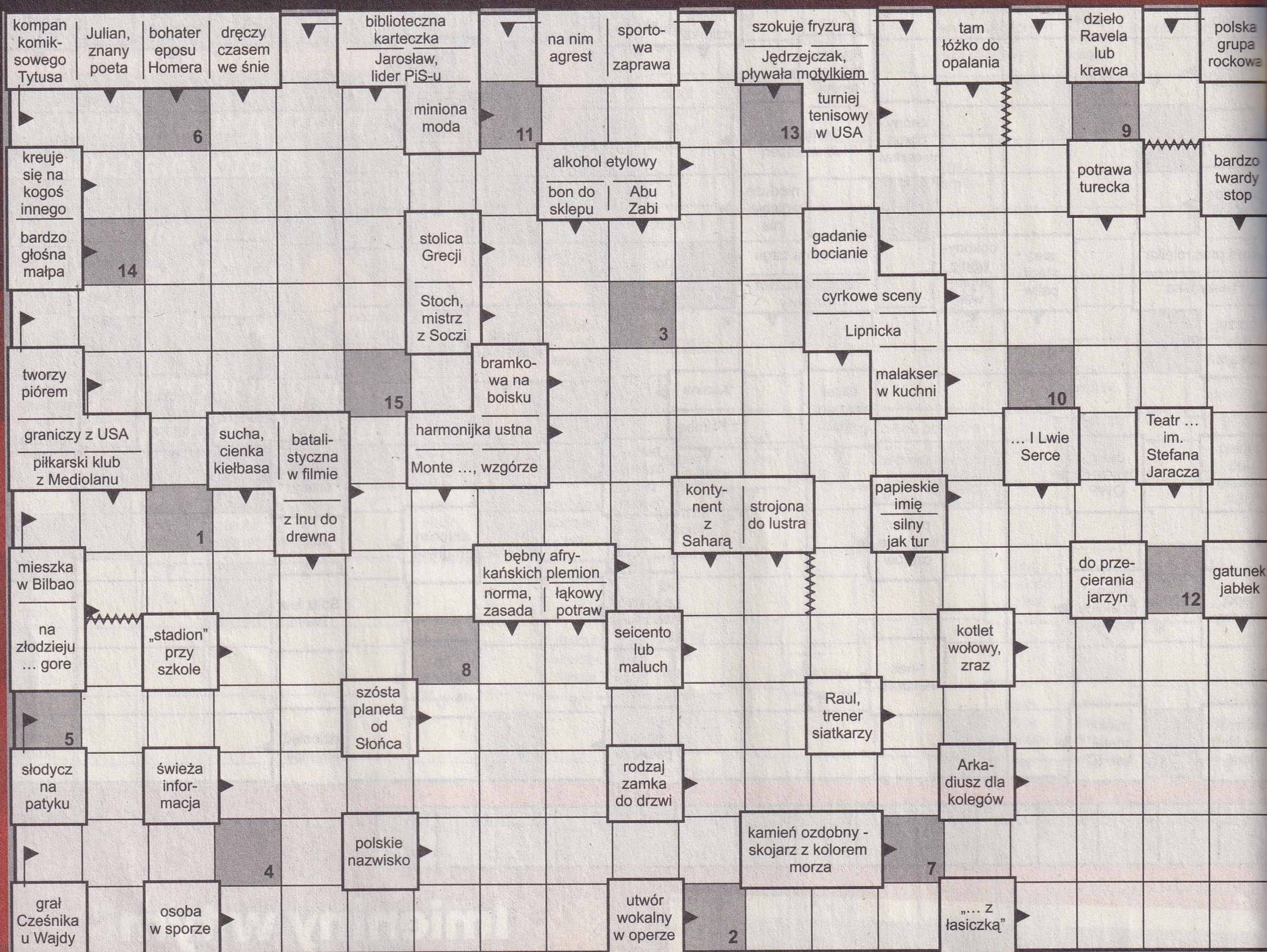


Imieniny w tym tygodniu obchodzą

PIĄTEK – Małgorzata, Bogumił, Cecylia
SOBOTA – Anastazy, Barnaba, Paula
NIEDZIELA – Jan, Mieczysława, Onufry
PONIEDZIAŁEK – Antoni, Lucjan, Gerard
WTOREK – Eliza, Metody, Walery
ŚRODA – Jolanta, Wit, Angelina
CZWARTEK – Aneta, Benon, Alina



Krzyżówka *na do widzenia*



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Szczęśliwcy urodzeni w tym tygodniu

BEATA PAWLIKOWSKA *(11.06.1965) Podróżniczka, dziennikarka i pisarka. Pierwszą książkę napisała w wieku 18 lat. Autorka mnóstwa książek z „Blondynką,..." w tytule.*

ANJA RUBIK *(12.06.1983) Modelka, projektantka mody, prezenterka telewizyjna, osobowość medialna i działaczka społeczna. Założycielka fundacji SEXED.PL.*

CEZARY PAZURA *(13.06.1962) Aktor teatralny i filmowy, artysta kabaretowy. Pamiętamy go z ról w „Psach", „Kilerach 2-óch", a także z serialu „13 posterunek".*

Jeśli i Ty obchodzisz urodziny w tych dniach, to życzymy Ci wszystkiego najlepszego!

KropkaTV **Adres redakcji:** 00-480 Warszawa, ul. Wiejska 19; e-mail: redakcja@kropkatv.pl; telefon: 22 58 42 200

Tygodnik „Kropka TV" jest dostępny tylko w sieci sklepów Biedronka

Zespół: Agnieszka Świecka-Pilaszek (red. nacz.), Tamara Książczak-Przybysz i Anna Rasińska (z-cy red. nacz.), Monika Adamus, Magdalena Ciszewska, Dorota Jastrzębowska, Aleksander Lewicki
Studio graficzne: Łukasz Szczepanowski (dyrektor artystyczny), Marek Kulikowiec (szef studia), Małgorzata Janicka, Dariusz Zapała
Wydawca: Wydawnictwo Edipresse sp. z o.o., Zarząd: Izabela Bochenek-Strauss, Alicja Modzelewska, **dyrektor generalny:** Amadeusz Król, **dyrektor ds. operacyjnych:** Weronika Kuźniar, **dyrektor ds. merytorycznych:** Agnieszka Świecka-Pilaszek, **dyrektor ds. produkcji i dystrybucji:** Mariola Pawłowska
Biuro reklamy: Olga Rejdych (dyrektor), o.rejdych@kropkatv.pl, Anna Cichocka a.cichocka@kropkatv.pl, Grzegorz Makowski, g.makowski@kropkatv.pl
Promocja: Katarzyna Puchalska
Serwis telewizyjny: agencja AKPA **Druk:** Drukarnia Quad/Graphics Europe sp. z o.o., Drukarnia Wyszków.

WRÓŻBY na LATO za 0 zł 1 SMS* !!!

Poznaj swoje szczęśliwe LICZBY

4 9 17 21 23 35 38 40

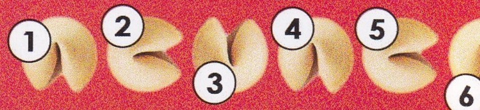
Wyślij SMS o treści: **KTF.DATA UR.**
na **darmowy** nr **80881**

a Twoje marzenia już niebawem będą w zasięgu Twoich rąk!

CHIŃSKA PRZEPOWIEDNIA

Sprawdź, co przepowie Ci chińska wieszczka Joko.

Uważaj, te wróżby naprawdę się sprawdzają!



Wyślij SMS:
KTP.NUMER CIASTECZKA
na **darmowy** numer: **80881**

TALIZMAN PRZYCIĄGAJĄCY PIENIĄDZE



Borykasz się z problemami finansowymi? Pieniądze nie chcą się trzymać Twojego portfela? Nie przejmuj się, to już koniec Twoich kłopotów!

Wyślij SMS: **KTE.DATA UR.**
na **darmowy** nr **80881** i aktywuj moc talizmanu!!! Możesz go też wyciąć i mieć zawsze przy sobie.

!!! ODPĘDZANIE ZŁA !!!

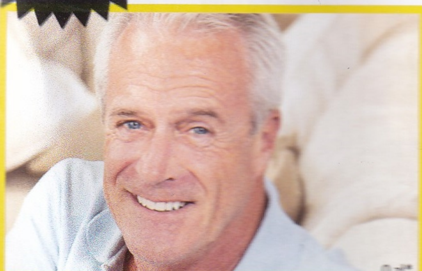
Czujesz, że w Twym życiu coś idzie nie tak?
Zło nie odchodzi, bo w Twym otoczeniu może być ZŁA OSOBA.
ZŁY człowiek wpływa na Twoją miłość, szczęście i pieniądze – chce też innych ludzi z zazdrości.
Dowiedz się KTO to jest i dlaczego uprzykrza Ci życie?



Ślij SMS: **KTZ.DATA UR.**
na **darmowy** nr **80881**

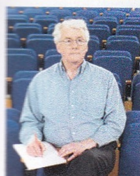
0 zł !!! 1 SMS*

ZAKĄTEK MIŁOŚCI



0 zł*

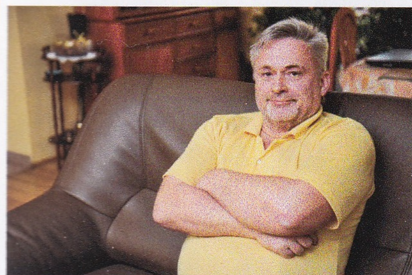
Chcę znaleźć miłość szczerą, prawdziwą i bezinteresowną. Nie liczy się dla mnie wiek ani odległość, ale to co w głowie i sercu. Mam duży majątek, więc jestem w stanie zapewnić wszystko czego zapragniesz. Oferta - sms o treści: **PAN.13113** na darmowy nr **80881**



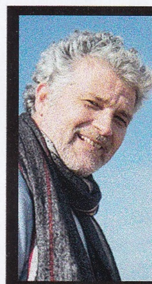
Poznam Panią, ceniącą sobie spokój, ciszę i piękno. Kocham zwierzęta, zachody słońca i zabytkową architekturę. Jeżeli chcesz dowiedzieć się o mnie czegoś więcej, to po prostu napisz. Oferta - sms o treści: **PAN.13273** na darmowy nr **80881** 0 zł*



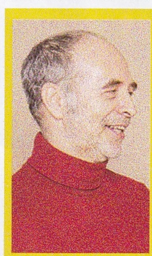
Zraniony architekt poszukuje wiernej i szczerej dziewczyny na resztę życia. Szukam kobiety, która przywróci mi wiarę w miłość. Oferta - sms o treści: **PAN.1315** na darmowy nr **80881** 0 zł*



Będąc pilotem przez większość czasu byłem w podróży. Teraz przeszedłem na emeryturę i pragnę spędzić resztę życia u boku Pani szukającej mężczyzny statecznego i zaradnego.
Oferta - sms o treści: **PAN.13193** na darmowy nr **80881** 0 zł*



Księgowy, stanu wolnego, szuka kobiety na reszte życia. Wiek nie gra roli, może być z dzieckiem. Odpiszę na wszystkie smsy. Oferta - sms o treści: **PAN.1327** na darmowy nr **80881** 0 zł*



Wdowiec 75 lat pozna wdowę lub pannę w odpowiednim wieku. Jestem na emeryturze wojskowej i mam własne M. Oferta - sms o treści: **PAN.1381** na darmowy nr **80881** 0 zł*



Inżynier szuka dziewczyny do stałego związku, wspólnych podróży i spacerów. Oferta - sms o treści: **PAN.1333** na darmowy nr **80881** 0 zł*

POBIERZ INNE OFERTY
wyślij **darmowy** SMS o treści:
INNY.13 na nr **80881**
0 zł*

*WRÓŻBY SMS - 1 sms na 80881 - 0 zł, kolejny SMS na 71030, 71035 lub 71070 - 1,23 zł z VAT / TELE WRÓŻBY - 1 min. 4,92 zł z VAT / FLIRT SMS - 1 sms na 80881 - 0 zł, kolejny SMS na 74888 - 4,92 zł z VAT. / Serwisy obsługuje Com Mobile Sp. z o.o. Sp. k. / Regulamin na www.bezlimitu.info (35, 46, 1138, 1140) / Od 18 lat! / Wysyłając SMS lub dzwoniąc na nr podany w reklamie oświadczasz, że zapoznałeś się z regulaminem i akceptujesz jego postanowienia oraz ceny usług Premium Rate.